Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Sztuka układania kwiatów – z ilustracjami. Czynna forma oszczędności – naprawianie bielizny i odzieży. Kącik do szycia. Jak wybierać i kupować ubranie? Prawa kobiety w Polsce. O pokarmach zielonych i pomarańczowych. Wskazówki dietetyczne sprzed stu lat. Przepisy na jesienne potrawy i przetwory.

18

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

Rok XI 16-go września 1937. Nr. 18.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Sztuka układania kwiatów

W Japonii układanie kwiatów nie jest rozrywką, ale szanowaną sztuką, w której zarówno mężczyźni jak kobiety ćwiczą się przez lata całe. Układanie kwiatów ma swe określone miejsce wśród sztuk pięknych, ma swoją tradycję historyczną, swe przepisy i technikę. Posiadanie tej sztuki jest niezbędnym składnikiem starannego wychowania, gdyż przyjęty jest zwyczaj podawania gościowi wazonu i naręcza kwiatów, aby je sam ułożył.

Układ kwiatów nie powinien przypominać studium martwej natury, ale naśladować możliwie wiernie żywą roślinę. Japończycy układają kwiaty w ten sposób, aby przedstawić roślinę wyrastającą z ziemi; linia powierzchni wody zastępuje linię ziemi, a użycie pąków, łodyg i liści obrazuje wzrastanie rośliny.

Dobry układ kwiatów musi zachować prawa proporcji i harmonii barw. Kwiaty zgniecione w jedną nienaturalną masę tracą swój urok. Należy obcinać nadmiar liści, aby w przezroczystym wazonie zarysowała się piękna linia łodygi. Ciężar umieszczony z jednej strony wysoko, musi być zrównoważony przez ciężar położony niżej z drugiej strony. Zasadą w układaniu jest równowaga bez symetrii, w naturze bowiem rzadko spotykamy symetrię. Zasadnicze linie nie powinny się przecinać wzajemnie. Nie są dobre równoległe linie jednakowej długości, ani układ kwiatów umieszczonych równo jeden nad drugim, ani też gałązki lub łodygi jednakowej długości.

W doborze barw szukajmy raczej jednego tonu dominującego niż równomiernego rozłożenia kolorów. Lepszy efekt daje ugrupowanie kwiatów jednej barwy niż zmieszanie różnobarwnych. Pstrokacizna rozprasza wrażenie wzrokowe tak, że całość wydaje się niezrównoważona. Przy układaniu kwiatów o różnych tonach, należy umieszczać kwiaty najciemniejsze pośrodku i nisko; gdy kwiaty są jednej barwy — w ten sposób umieszczamy największe z nich. Gdy mamy kwiaty czerwone, purpurowe lub niebieskie, podniesiemy wartość ich barw przez dodanie jednego z kolorów dopełniających — np. żółtego.

Wazon i kwiaty powinny się nawzajem dopełniać, ale nie przyćmiewać. Kwiaty okrągłe o mocnych łodygach, jak zinnie, nagietki, drobne dalie wymagają wazonów niskich, krągłych, płaskich; natomiast maki lub tulipany o łodygach delikatnych i wysmukłych — zyskują w wazonach wysokich i prostych. Wazon o delikatnych liniach i jasnej barwie jest odpowiedni tylko do kwiatów lub liści jasnych i lekkich. Wazon ciężki o silnym zabarwieniu stosowny jest do kwiatów ciemniejszych i cięższych.

Roślin do wazonów może nam dostarczyć pole, las i ogród. Można użyć do dekoracji wysokich traw, ostów, paproci lub gałęzi dzikiej jabłoni i t. d. Długie pędy dzikiego wina są trwałą ozdobą nawet po opadnięciu liści, dzięki pięknej linii łodygi, delikatnym wąsom i gronom błękitnych jagód.



Fot. „Postiag" Wiedeń.

Powinniśmy używać kwiatów tak, jak artysta używa barw, aby podkreślić pewne specjalne właściwości naszego mieszkania. Lilie, narcyzy lub kwitnące gałęzie powinno się ustawiać na tle ściany lub zasłony, tak aby rzucały na nią cień. Większość kwiatów wygląda lepiej na pewnym tle niż ustawione pod światło; od tej reguły są wyjątki — np. dzwonki są ładniejsze, gdy przez nie prześwieca światło.

Ścinać kwiaty należy rano, gdy jest na nich jeszcze rosa, lub wieczorem. Róże, piwonie i mieczyki (gladiolusy) powinniśmy ścinać o chłodzie wieczornym, dalie po zachodzie słońca i w pełnym rozkwicie. Wszystkie kwiaty trzeba ciąć skośnie i nożem, gdyż nożyce miażdżą łodygę i hamują potem dopływ wody do liści i kwiatów. Nadto ukośne cięcie zapobiega temu, aby koniec łodygi opierał się w całości o dno wazonu i by w ten sposób roślina traciła dostęp do wody. Tniemy zawsze jak najdłuższe łodygi, choćby potem miały być skrócone. Maki i irysy najlepiej ciąć, gdy są w pąkach, piwonie — wtedy, gdy zaczyna się pokazywać kolor.

Zaraz po ścięciu kwiaty powinny być zanurzone głęboko w chłodnej wodzie i pozostawione przez kilka godzin w ciemnym miejscu. Niektóre gatunki o bardzo mięsistych liściach (niezapominajki) wymagają namoczenia przynajmniej na 12 godzin przed ułożeniem. Rośliny o łodygach twardych, drzewiastych, nawet chryzantemy i piwonie trzymają się dłużej, jeśli ich łodygi rozłupiemy lub oskrobiemy z kory tę część, która znajdować się ma pod wodą. Maki, rezedę, heliotropy i dalie trzeba zaraz po ścięciu zanurzyć w gorącej wodzie, chroniąc jednak kwiaty od działania gorąca i pary. Łodygi powinniśmy codziennie skracać pod wodą, tak aby pęcherzyki powietrza nie dostawały się do łodygi i nie tamowały dostępu wody. Fiołki nie wchłaniają wody przez łodygi, dlatego umierają bardzo szybko z pragnienia, jeżeli nie damy im możności wchłonięcia wody przez liście i kwiaty. Trzeba chronić kwiaty od silnego światła słonecznego i od przeciągów; specjalnie wrażliwe na przeciągi są dalie.

Sposoby pielęgnowania kwiatów, by zachować jak najdłużej ich świeżość omawiał art. inż. Z. Kunińskiej „Kwiaty cięte w domu" w Nr. 4 b. r. naszego pisma.

Naprawianie bielizny i odzieży czynną formą oszczędności

Rozpatrując budżet rodziny średnio zamożnej, o przeciętnej ilości 5-u osób, spostrzegamy, że przy racjonalnym rozdzielaniu funduszów domowych na zaspokojenie wszystkich niezbędnych potrzeb domowników na odzież ich możemy przeznaczyć nie więcej niż około 12% ogólnej sumy wpływów. Jeżeli te wpływy wynoszą miesięcznie np. zł. 400.—, to znaczy, że sumą zł. 48.— miesięcznie, a zł. 576 rocznie musimy zaopatrzyć 5 osób w wystarczającą na cały rok ilość ubrania, bielizny i obuwia. Sumy przeznaczone na poszczególne pozycje będą z konieczności bardzo skromne, gdyż na całkowitą odzież każdej osoby wypadnie wtedy przeciętnie zł. 115.— rocznie.

Żeby ubrać przyzwoicie rodzinę i żeby z trudem zakupiona odzież służyła długo, panie domu muszą pomysłowością i cierpliwym trudem dokonywać niemal cudów: kombinują, nicują, cerują i łatają. Groza reperacji wisi nad każdą niemal chwilą, wolną od innych zajęć domowych. Jednak, choć zdajemy sobie sprawę z konieczności tej pracy, odnosimy się do niej ze wzgardliwą niechęcią. Czy na tę niechęć wpływa tylko rodzaj zajęcia, czy także niezorganizowanie go i brak odpowiednich umiejętności? Bodaj wszystkie te przyczyny razem, o czym świadczą niezdarnie wszywane łaty, brzydkie i przesiewające się cery oraz przykre niespodzianki, kiedy to na skutek jakiegoś oberwanego ramiączka lub spuszczonego w pończosze oczka — śpiesząca się do wyjścia



pani przerzuca trzęsącymi się rękami półki bieliźniarki i stwierdza, że „zupełnie nie ma co włożyć na siebie". Ale jeśli kobieta potrafiła udoskonalić i ułatwić pracę domową w tylu dziedzinach, potrafi i tę uprościć.

Od naprawiania bielizny i odzieży uchronić się nie możemy. Aby ta czynność przestała być zszywaniem na sobie „od ręki", co daje bardzo marne i na krótką metę obliczone rezultaty, trzeba ją — równie jak inne zajęcia — w planie pracy uwzględnić i specjalny czas na nią przeznaczyć. Najsłuszniej byłoby codziennie wieczorem, po zdjęciu ubrania i bielizny, przejrzeć je dokładnie i uszkodzone sztuki odłożyć do naprawy na dzień następny. Powinien to robić z wieczora każdy z domowników, a nawet kilkuletnie dziecko może odłożyć dziurawą skarpetkę czy ubranie z oberwanym guzikiem.

Godzina czasu przy radio lub pogawędce pozwoli nam w owym następnym dniu bez pośpiechu i spokojnie (co czyni pracę znacznie milszą) dokładnie naprawić przygotowaną garderobę. Niejedna córka chętnie przyłączy się wtedy z własną reperacją.

Oprócz takiego codziennego przeglądu i naprawy, trzeba przewidzieć gruntowną kontrolę uszkodzeń bielizny i odzieży przed praniem. Podartą bieliznę stołową i pościelową naprawiamy przed wrzuceniem do kosza, zwierzchnie ubranie — przed czyszczeniem, bieliznę osobistą zaraz po praniu, przed ostatecznym wykończeniem, t. zn. przed maglowaniem i prasowaniem.

Wśród przeglądanej bielizny znajdziemy różnorodne uszkodzenia, które będą wymagały różnych środków zaradczych. Będą tam pospuszczane oczka pończoch i bielizny trykotowej, będą przetarcia koło szwów, rozdarcia i wreszcie dziury. Ponieważ najwięcej kłopotu sprawiają dziury, zacznę od opisu ich naprawiania. Posługujemy się w tym celu:

1) cerowaniem — gdy dziura ma niewielką powierzchnię i otoczona jest stosunkowo mocnym materiałem;

2) łataniem — w wypadku zniszczenia większej powierzchni materiału.





W obu wypadkach dążymy do jak najmniej widocznego a długotrwałego wzmocnienia tkaniny, co można uzyskać przez odpowiedni dobór materiału i rodzaju cery oraz przez staranność reperacji.

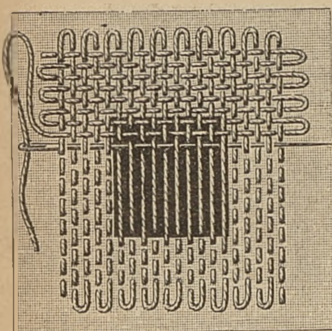
Do cerowania tkanin bawełnianych używamy bawełny o różnej grubości, do batystu i innych delikatnych tkanin — bawełny włochatej (floche), wreszcie do materi lnianych i wzorzystych — len włochaty. Materiały odzieżowe o większej różnorodności odmian włókna najlepiej cerować nitkami wystrzępionymi z kawałka takiego samego materiału. Trafne dobranie nici do cerowania, zarówno pod względem gatunku, koloru, jak grubości, jest ważne nie tylko ze względów estetycznych, lecz i praktycznych, bo stanowi o trwałości cery i jej brzegów. Naprzykład: cera wykonana zbyt grubą nicią wyrywa naokoło siebie nowe dziury.

Cerowanie.

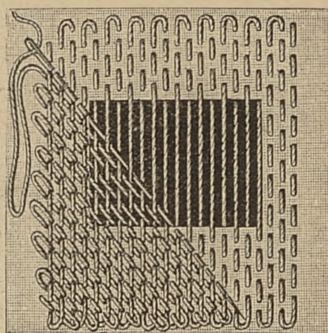
Cerowanie bielizny czy ubrania zaczynamy od nadania dziurom regularnego kształtu (kwadratu lub prostokąta) przez ścięcie ich brzegów po nitce, pod kątem prostym. Przy wycinaniu trzeba usuwać zniszczone części obok dziury.

Wybierając cerę, musimy kierować się naczelną zasadą, że ma ona jak najwierniej naśladować materiał cerowany. Zależnie od rodzaju materiału, rozróżniamy cztery zasadnicze rodzaje cer: 1) płócienną, 2) prążkowaną, 3) deseniową i 4) ślepą, oraz — wyłącznie dla trykotów — cerę oczkową.

Cera płócienna, czyli tkana, jest najbardziej znana i najbardziej rozpowszechniona, bo najprostsza. Stosujemy ją przy tkaninach zwykłych, o normalnie skrzyżowanym splocie. Technika wykonania jest bardzo łatwa. Odwracamy materiał na lewą stronę i, zaczynając w odległości 1 cm od uszkodzenia, przeciągamy nad nim osnowę, bio-



Cera płócienna zwykła (rys. 1)



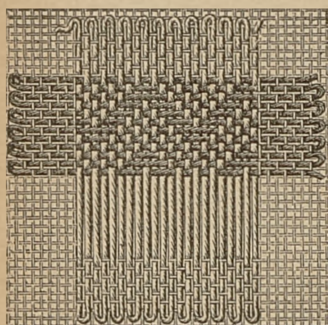
Cera płócienna z wątkiem ukośnym (rys. 2)

rąc na igłę dwie, najwyżej trzy nitki tkaniny. Nitka nie powinna być zbytnio naprężona, zwłaszcza na skrętach musi być luźno przeciągnięta, inaczej bowiem w praniu kurczy się i ściąga cerę, co nieładnie wygląda i osłabia jej brzegi. Nitki osnowy przeplata się t. zw. wątkiem, zaczynając tak samo o 1 cm od brzegu i biorąc na igłę po jednej nitce osnowy. Wracając po pierwszym przeciągnięciu, należy uważać, aby nitki osnowy zabrane pod igłę teraz znalazły się nad nią (rys. 1). Jeśli w cerowanej tkaninie nici wątku krzyżują się, sprawiając dla oka złudzenie wątku ukośnego, przeciągamy wątek, poczynając od jednego z kątów do przeciwległego, po przekątnej uszkodzenia (rys. 2).

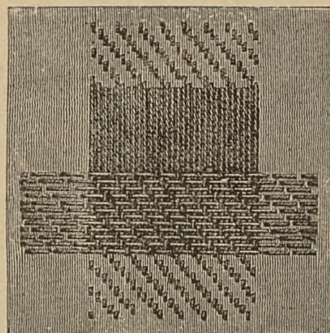
Przy cerowaniu materiałów prążkowanych różnica polega na sposobie przeciągania wątku między nitkami i tak samo przygotowanej osnowy. Zależnie od rodzaju materiału, krzyżowanie nitek bywa różne w każdym wypadku. Np. jak wskazuje rysunek, po złożeniu osnowy bierze się po trzy nitki osnowy pod igłę, podnosząc tylko czwartą, następną. W następnej kolejce postępuje się w liczeniu o jedną nitkę osnowy naprzód albo bierze się pod igłę jedną nitkę, a podnosi dwie następne. Kombinacje mogą być różne, ale wszystkie dążą do tego, aby jak najwięcej upodobnić cerę do materiału cerowanego.

Materiały wzorzyste wymagają przy cerowaniu większej pomysłowości i staranności. I tu przygotowujemy osnowę jak przy cerze płóciennej, a deseń otrzymujemy dopiero przy odpowiednim przeciąganiu wątku. Przy materiałach kolorowych osnowę tworzy się nitką jasną, wątek — barwną. Wiele tkanin wzorzystych wymaga cerowania, które niegdyś stosowano w klasztorach; polega ono na tworzeniu wzoru grubą nitką kolorową przez przeciąganie jej na zwykłej płóciennej cerze, przed tym wykonanej, a teraz służącej jako kanwa; technika ta bardzo przypomina technikę kilimczarską.

Cera w materiale wzorzystym

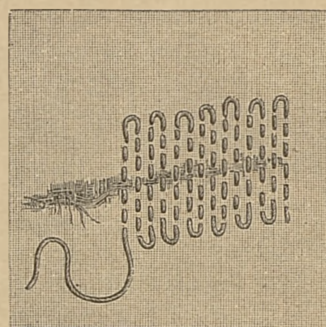


Cera prążkowana



Cerowanie ślepe stosowane jest w wypadku rozdarcia, przy którym oba rozdarte brzegi dadzą się jeszcze połączyć. Zwisających strzępów nie obcina się w takich razach, posłużą nam bowiem za osnowę, między nitkami której przeciągamy drobnymi ściegami wątek. Jeśli w ten sposób rozerwany jest materiał odzieżowy, grubszy i bardziej strzępiący się od bieliźnianych, ułatwiamy sobie cerowanie przyfastrygowaniem obu rozdartych brzegów do kawałka woskowanego papieru, co je unieruchamia. Sukno i inne bardzo grube materiały można zszyć zupełnie niewidocznie. Rozdarte brzegi należy ściąć brzytwą, by pozostawić na przecięciu drobne włoski, które zakryją ślad zeszycia. Igła i nici użyte w tym celu muszą być bardzo cienkie lecz mocne. Wbijamy igłę w odległości 2—3 mm od miejsca uszkodzenia w ten sposób, aby nitka nie przechodziła na prawą stronę materiału. Po zszyciu prasujemy na mokro na twardej desce.

Cera ślepa



Cera stosowana przy reperacji trykotaży, m. in. pończoch, ma za podstawę zwykłą osnowę, którą zaszywamy całą wzdłuż, ściegiem łańcuszkowym. Struktura cery jest więc oczkowa dla upodobnienia z cerowaną sztuką, w przeciwieństwie do cer płóciennych, stosowanych przy tkaninach. Dziury w trykotażach cerujemy bez ścinania ich do formy kwadratu lub prostokąta, co czyniliśmy przy tkaninach.

Łatanie.

Nie zawsze możemy stosować cerowanie. Przy bardziej zniszczonych sztukach, gdzie zajęłoby ono zbyt wiele czasu i nie byłoby praktyczne zastępujemy podartą część bielizny innym kawałkiem tego samego materiału przez łatanie.

Podobnie jak przy cerowaniu, nieregularność uszkodzenia usuwamy przez obcięcie jego brzegów, przy czym usuwamy nadwątlony materiał wokoło uszkodzenia. Łatę wycinamy także po nitce w tym samym kształcie (kwadrat lub prostokąt), tylko o bokach dłuższych z każdej strony o 1 cm, a w materiałach strzępiących się — o $1^1/_2$ cm. Przy krajaniu należy zwracać uwagę na kierunek włókien wątku i osnowy. Materiał na łatę bierzemy możliwie identyczny z tym, z którego zrobiona jest naprawiana sztuka. Należy go przed tym zeprać, aby nie różnił się wyglądem, a swą sztywnością i mocą nie powodował naruszenia brzegów zniszczonego materiału.

W zależności od rodzaju owego materiału, są różne sposoby wszywania łaty. Najczęściej stosujemy wszywanie szwem płaskim, bieliźnianym. Technika jest bardzo prosta. Nacinamy rogi otworu po ich przekątnych i zaginamy brzegi materiału do lewej strony. Następnie przy-

pinamy (także do lewej strony) łatę, zważając, aby środki jej brzegów leżały ściśle na środkach brzegów uszkodzenia. Linie wątku materiału i łaty muszą biec równolegle. Następnie przyfastrygowujemy starannie łatę do zagiętych brzegów otworu i przyszywamy: albo po lewej stronie ściegiem za igłą lub stebnówką maszynową, albo po stronie prawej drobniutkim ściegiem obrębkowym. Tym samym ściegiem podszywamy także zagięte brzegi łaty. Przy bieliźnie z grubego materiału, np. z flaneli, brzegów łaty nie podwrębiamy, tylko po wszyciu dokładnie je rozprasowujemy, a strzępiące się — obrzucamy. W ten sam sposób łatamy wszystkie materiały podszewkowe.

Łaty do materiałów krawieckich lub bieliźnianych wzorzystych przygotowuje się nieco inaczej. Ucięty w tym celu kawałek materiału powinien być większy od uszkodzenia o 7—8 cm z każdej strony. Ze wszystkich czterech brzegów wysiepujemy nitki tak, aby w środku pozostał kawałek materiału ściśle odpowiadający wielkością uszkodzeniu, zakończony niby frędzelkami — wystrzępionymi nitkami; wystrzępione nitki przewlekamy przez uszko igły i wszywamy nimi łatę. Ten sposób wszywania łat jest stosowany w pracowniach, które specjalnie zajmują się naprawianiem materiałów. Przy materiałach grubych prążkowanych taka łata, starannie wszyta, jest zupełnie niewidoczna.

Inne naprawy.

Przy naprawianiu bielizny nie wystarczy umiejętność wszywania łat i cerowania. Trzeba pomysłowości, aby otrzymać jak najlepszy wynik, jeśli chodzi o wzmocnienie danej sztuki i zachowanie jej estetycznego wyglądu. Przetarte brzegi zazwyczaj wzmacniamy wąską lamówką, a kołnierzyki i mankiety zniszczone w miejscu załamania — odpruwamy, cerujemy i wszywamy odwrotną ich stroną, chowając w ten sposób najbardziej nadwyrężoną ich część do środka.

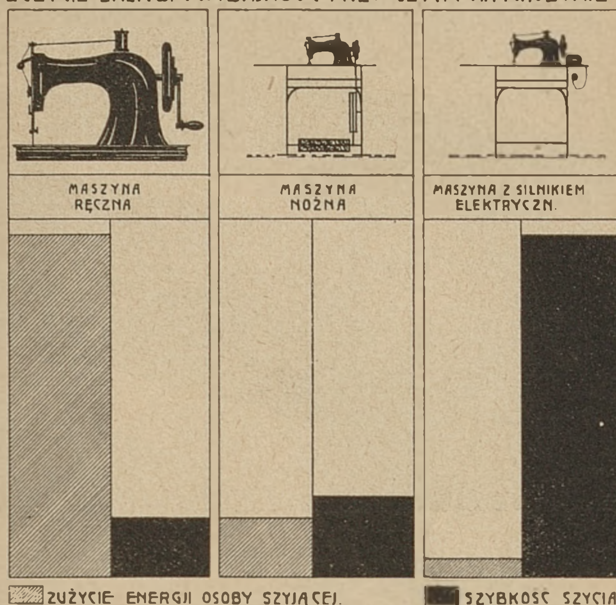
Starych prześcieradeł, przesianych na środku długim pasem, nie łatamy, lecz przecinamy je przez środek wzdłuż i wszerz i otrzymane w ten sposób cztery części zszywamy zewnętrznymi brzegami, oczywiście po uprzednim spruciu obrębów. Jeśli brzegi te są zakończone fabrycznie (tkane), łączymy je gęstą okrętką, jeśli niestosujemy szew bieliźniany. Najbardziej zniszczony materiał znajdzie się wówczas na zewnętrznych brzegach, gdzie ulega mniejszemu tarciu, mocniejszy zaś na środku [1]).

Ważne jest wiedzieć, jak należy łatać miejsca uszkodzone przy szwach, np. rogi poszewek. Trzeba wtedy nadpruć szwy tak daleko, jak daleko sięga uszkodzenie i łatę, wyciętą w odpowiedniej wielkości i kształcie, wszyć dwoma brzegami w szew, pozostałymi zaś dwoma normalnie, tak jak zwykłe łaty.

Mówiąc o naprawianiu, należałoby jeszcze wspomnieć o przyrządach do cerowania przy niektórych maszynach do szycia. Przy prostych deseniach materiału i prostej tego powierzchni mogą nam one oddawać duże usługi, oszczędzając czas i wysiłek. Naturalnie i ten rodzaj cerowania wymaga wprawy; pierwsze cery są zawsze za grube, nierówne i ściągnięte, dlatego wskazane są kilkorazowe próby na skrawkach materiału.

---

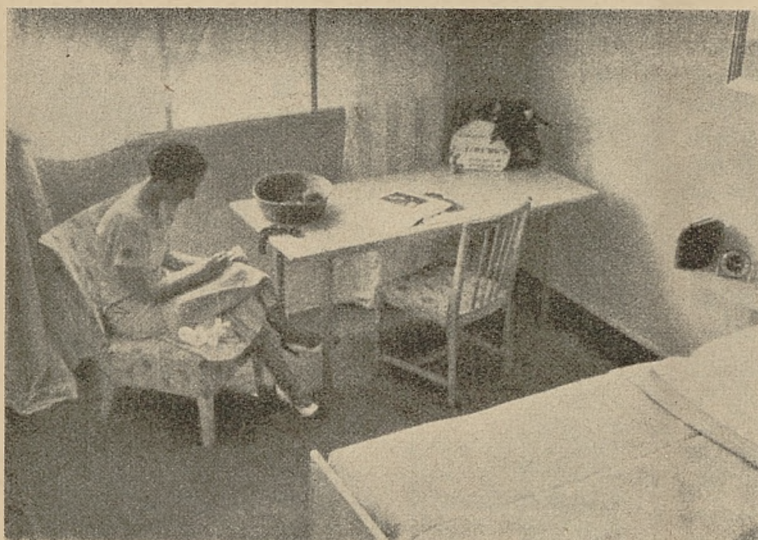
[1]) Patrz art. „Kłopot z pościelą" J. Huberowej w Nr. 22, 1936 „Pani Domu".



Porównanie zużycia energii i wydajności przy szyciu na maszynie ręcznej, nożnej i z silnikiem elektrycznym.

Jeśli w niewdzięczną pracę, jaką jest reperacja, włożymy trochę dobrej woli i wysilimy swą pomysłowość, przykrywając miejsca naprawiane (tam gdzie to jest pożądane), jakąś falbanką, zakładką czy aplikacją, to dobre wyniki wysiłków nawet w tej dziedzinie mogą nam przynieść wiele zadowolenia. Przez staranność naprawy można uszkodzoną bieliznę i ubranie uczynić jeszcze użytecznymi na długo, zamiast — idąc w kierunku mniejszego wysiłku — przeznaczać je nawet przy niewielkim zniszczeniu na gałgankowe dywaniki, usprawiedliwiając się przed sobą samą tym, że i one są przecież pożyteczne. Mniej będzie w domu serwetek haftowanych, poduszek i tp. „ozdóbek" czasem wątpliwej wartości estetycznej, ale więcej zadowolenia domowników z rozumnej i zapobiegliwej troskliwości nad ich bielizną i odzieżą. Choćby wielokrotnie naprawiana, ale czysta i starannie utrzymana odzież rodziny świadczyć będzie pochlebnie o rozumie oszczędnej i kulturalnej kierowniczki domu. Pracy jej rąk rodzina będzie zawdzięczać, iż pozycja wyznaczona na odzież nie przekroczy budżetu.

J. Wielądkówna.



Pani domu powinna mieć w mieszkaniu wygodny kącik do szycia, naprawy ubrania i na swoje biuro. Kącik w pokoju sypialnym: skromny stół z dolną półką i wygodny fotel pozwalają gospodyni odpocząć lub zająć się szyciem; na stole radio.

Kilka pudeł lub wygodna szuflada przybory do pisania itp., oraz półka na książki podręczne uczyniłyby z tego kącika biuro domowe, gdzie spokojnie i wygodnie pani domu układa plan zajęć, kalkulację zakupów, robi rachunki, przygotowuje jadłospisy i prowadzi archiwum swojej rodziny. Nawet w najskromniejszym mieszkaniu kobieta winna mieć kącik dla siebie: dla swych zajęć administracyjnych oraz dla dokształcania się, a nawet dla zwykłej lektury.

Kącik do szycia

Szycie nowych ubrań jest dla większości nieprzygotowanych do tego pań domu pracą dość trudną i przeważnie powierzamy jej wykonanie osobie wyspecjalizowanej, tj. krawcowej, pozostawiając dla siebie drobne przeróbki i reperacje. Dla tych prac najlepiej jest przeznaczyć jeden czy dwa dni w tygodniu.

Jeśli szybko zniechęcamy się do tej pracy, to główna przyczyna leży w tym, że musimy szukać po różnych szafach, szufladach czy walizkach sztuk ubrania, które należy naprawić; nasze dobre chęci hamuje również brak odpowiednich nici, igieł lub zagubiony naparstek.

Rzeczy więc przeznaczone do szycia i reperacji powinny być zebrane w oddzielnym miejscu, tak zresztą jak i przyrządy, służące do wykonania tej pracy jak igły, nici, nożyczki itd. Mając wszystko „pod ręką", znacznie łatwiej i chętniej wykonamy drobne naprawy i reperacje, nie czekając aż uszkodzenia przybiorą większe rozmiary.

Dużym ułatwieniem w tym względzie jest przechowywanie przedmiotów do robót w szufladzie z przegródkami, na wzór przedstawionej na zamieszczonych obok fotografiach.

Szuflada ta może stanowić bądź część komódki, której pozostałe dwie dolne szuflady przeznaczone są wyłącznie na przedmioty służące do reperacji i szycia, bądź część stolika do robót, łatwo przesuwanego. O ile nie posiadamy specjalnego sprzętu na przyrządy do szycia, to możemy w każdej szufladzie jakiegokolwiek stolika czy szafki polecić wykonać przegródki, jakie są nam potrzebne

Jeśli nie chcemy wycinać zagłębienia na przegródki w szufladzie, która ma tylko chwilowo służyć na przechowanie wspomnianych rzeczy, możemy do szuflady dorobić oddzielną wkładkę z dykty lub tektury, którą będzie można usunąć w każdej chwili.

Dla utrzymania jednak ładu i porządku najważniejsze jest kładzenie każdej rzeczy na przeznaczone dla niej miejsce.

Utrzymanie w wyżej omówiony sposób „pogotowia reperacyjnego" na pewno przyczyni się do zmniejszenia zaległości w tych pracach, które — jakkolwiek nie są zbyt atrakcyjne — winny jednak być wykonane na czas dla dobra całości gospodarstwa domowego.

H. Dutkiewiczowa.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Czwartek 16 września godz. 16,45: Zofia Kossak — Niewidomi, którzy widzą (reportaż z Lasek).

Piątek 17 września godz. 15: pogawędka gospodarcza „Śniadania szkolne".

Środa 22 września godz. 21,45: obrazek w opr. Wandy Melcer „Rodzice i dzieci".

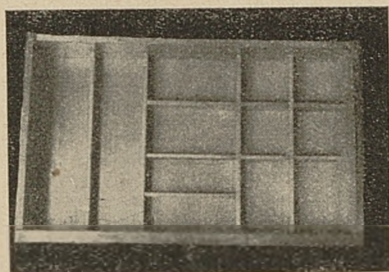
Czwartek 23 września godz. 16,45: Helena Boguszewska — Radio w szkole.

Czwartek 23 września godz. 21.45: obrazek w opr. Wandy Melcer „Rodzice i dzieci".

Piątek 24 września godz. 15: pogadanka gospodarcza „Przetwory jesienne".

Piątek 24 września godz. 21,45: obrazek w opr. Wandy Melcer „Rodzice i dzieci".

Czwartek 30 września godz. 16,45: Halina Mamelokowa — Działkowcy zbierają plony.



Na lewo: pusta szuflada na przybory do szycia, sfotografowana z góry. Na prawo: ta sama szuflada napełniona przyborami.



Co należy wiedzieć o Warszawie II

Potrzeba uruchomienia drugiej rozgłośni w stolicy dawno już dawała się odczuwać, bowiem Raszyn, jako radiostacja wielkiej mocy, nadaje t. zw. program ogólnopolski, zawierający audycje interesujące cały kraj, ale nie zawsze interesujące mieszkańców stolicy; i odwrotnie, przed uruchomieniem Warszawy II, Raszyn nadawał informacje czysto lokalne, stołeczne, np. repertuar teatrów, nie interesujący zupełnie mieszkańców innych miejscowości. Skutkiem tego bardzo często można było spotkać czy to w pismach humorystycznych, czy w rozmowach, czy przy jakiejkolwiek innej okazji utarty już zwrot warszawiaków: „a tu radio właśnie nadaje odczyt o hodowli nierogacizny czy o uprawie buraków cukrowych". Hodowla nierogacizny i uprawa buraków cukrowych to ważne sprawy i dobrze jest, że Raszyn odczyty takie nadaje — powiemy po głębszym namyśle — ale nas mieszkańców stolicy, te sprawy mniej obchodzą. Chcemy w tym czasie mieć recenzje teatralne, muzykę lekką czy taneczną, albo wreszcie wiadomości z życia stolicy.

Warszawa miała dotychczas jedną stację, teraz od kilku miesięcy ma dwie. Wtedy gdy przez Raszyn idą odczyty np. rolnicze, Warszawa II nadaje audycje interesujące mieszkańców stolicy. Zdawałoby się, że teraz już milion mieszkańców Warszawy i jej najbliższych okolic będzie zadowolony. Okazało się, że to nie jest takie proste. Mimo wielkiej różnicy w długościach fal obu pracujących w Warszawie rozgłośni, istnieją jeszcze odbiorniki, zbudowane przed kilku laty, gdy selekcja przeciętna odbiornika radiowego była znacznie mniejsza niż dziś i te odbiorniki nie mogą dokładnie rozdzielić obu fal, nie mogą dać odbioru niezakłóconego każdej z rozgłośni stołecznych oddzielnie. Pod tym względem jesteśmy upośledzeni w porównaniu z zagranicą. Starych typów odbiorników nie spotyka się tam w stolicach tak często jak u nas. Pojechały na prowincję, gdzie panują bardziej dla nich odpowiednie warunki odbioru. Pomyślmy jeszcze, że nie możemy przecież wymagać od odbiornika radiowego, zbudowanego przed 5 laty takiej precyzji, jaką nam może dać odbiornik wypuszczony z fabryki w roku bieżącym. Zgódźmy się zatem, że to nie stacje nadawcze są winne, gdy nadają jednocześnie, bo taki jest nakaz życia i to jest uczynione dla wygody i zadowolenia olbrzymiego skupiska ludzkiego, stolicy. I nie tylko u nas: na całym świecie.

Jak polepszyć taki odbiornik starszej daty, aby uzyskać zadawalający odbiór obu stacyj radiowych na terenie Warszawy.

Do starego odbiornika dodajmy eliminator, który wzmoże jego selekcję. Powiększymy liczbę obwodów strojonych, jeśli odbiornik ma ich za mało, by wyeliminować dwie blisko siebie geograficznie położone rozgłośnie.

Eliminator włącza się zwykle pomiędzy antenę a to gniazdo w odbiorniku, do którego antenę wkładaliśmy poprzednio. Ponieważ, jak wiadomo, selekcja — to jest zdolność oddzielnego odbioru dwuch lub większej ilości stacyj nadawczych położonych blisko siebie geograficznie lub w eterze (t. j. różniących się mało, jeśli chodzi o długość fali) — zależną jest od ilości obwodów strojonych w odbiorniku, pełniących rolę filtrów dla danej fali, zatem w pierwszym rzędzie odbiorniki detektorowe, jako składające się wyłącznie z jednego obwodu strojonego, będą wymagać takiego eliminatora, który tu włącza się tylko inaczej, ale działa tak samo i jest tak samo zbudowany. Odbiorniki jednoobwodowe lub dwuobwodowe również powinny być zaopatrzone w takie eliminatory, a wtedy odbiór każdej z rozgłośni stołecznych będzie niezakłócony i pewny. I wtedy dopiero posiadacze tych odbiorników zobaczą, że to wcale nie był taki zły pomysł — dwie rozgłośnie w jednym mieście. Że jak się nie podoba komu jedna, może się przerzucić na odbiór drugiej, aby znaleźć audycję bardziej mu odpowiadającą.

Z zagadnieniem tym łączy się drugie, nie mniej ważne. Mieszkańcy prowincji z poza zasięgu Warszawy II, t. j. zamieszkali poza kołem o 25 km od Warszawy, skarżą się, że stacji tej odebrać nie mogą. Niestety jest to Warszawa II(stacja o nie wielkim zasięgu, przeznaczona tylko dla stolicy. Fala jej, moc i położenie są takie, że odbiór z dalszych okolic nie wydaje się możliwy, a jeżeli zdarza się czasem inaczej, to raczej dzięki przypadkowym okolicznościom sprzyjającym.



Skromna popołudniowa suknia z wełny lub jersey'u, przybrana białym fantazyjnym kołnierzykiem i mankietami.

Jak wybierać i kupować ubranie?

Kiedy i jakiego rodzaju towary należy nabywać, aby móc utrzymać się ściśle w szczupłych granicach sumy przewidzianej w budżecie na ubranie? Stare przysłowie głosi: „kto kupuje drogo, kupuje tanio". W wielu wypadkach sprawdza się ono, jednak w dzisiejszych czasach nie stanowi niewzruszalnego pewnika. Rzecz oczywista, iż kto posiada dużo pieniędzy może kupować wszystko w najlepszych gatunkach, a mimo to tak często zmieniać, jak tylko tego wymaga kapryśna moda.

Ten jednak, kto liczy się z każdym groszem, musi się zdecydować albo na kupowanie częściej tanich gatunków, albo na dobre gatunki, które zato musi nosić dłużej. Co jest zatem bardziej wskazane i praktyczne: kupować często i tanio, czy też rzadziej a drogo?

Wierzchnie ubranie na zimę należy kupować w możliwie dobrych gatunkach. Okrycie zimowe bowiem, tak pod względem kroju jak i koloru, nie podlega naogół zbyt szybkim zmianom mody. W ciągu długotrwałej zimy natomiast niszczy się bardzo pod działaniem śniegu i deszczu oraz przez jazdy tramwajami i autobusami. W tym wypadku byłoby nieekonomicznie kupować materiał bardzo tani, łatwo gniotący się i wycierający przy brzegach i dziurkach od guzików.

Jeżeli chodzi natomiast o kostium wiosenny, suknię lub spódnicę z żakietem, używane w sumie zaledwie kilka miesięcy wiosną i jesienią, można je kupować w tańszych gatunkach. Codzienna suknia na zimę natomiast podobnie jak i okrycie zimowe, powinny być uszyte z materiału mocnego. Szczególnie dotyczy to sukien pensjonarek (szybkie wydzieranie się dziur na łokciach). Naogół można powiedzieć, iż ubranie codzienne, a więc przeznaczone do częstego użytku, winno być w dobrym gatunku. (Nie chodzi tu o towar bardzo drogi, przedstawiający ostatnią nowość; materiał włókienniczy w prawdziwie dobrym gatunku podoba się znawcy, niezależnie od tego czy jest modny czy nie). Ubrania natomiast noszone rzadziej mogą być z materiałów gorszej jakości.

Dla oceny gatunku danego materiału, a zatem umiejętnego kupna potrzebna jest pewna znajomość z dziedziny towaroznawstwa. Niewątpliwie wiele nauczyć się można dzięki doświadczeniu, często jednak drogo nas to kosztuje. W dzisiejszych bowiem czasach przemysł włókienniczy wyrabia materie, które na pozór wyglądają na o wiele solidniejsze, aniżeli są w rzeczywistości. Materiały np. wełniane nie zawsze wyrabiane są, tak jak dawniej, z świeżej wełny, lecz często przerabia się je ze starą i zużytą. Mając to na względzie, trzeba wyciągnąć z próbki po jednej nitce poprzecznej i podłużnej i spróbować je rozerwać. Im mocniejszą okaże się nitka — tym lepszy był surowiec użyty do tkaniny. Słaba nitka rozchodzi się za lada pociągnięciem, podczas gdy mocną nitkę rozerwać można tylko trzymając oburącz za jej końce w znacznej od siebie odległości. Materiał zgnieć-

Ze społecznej niwy

Lato dzieci warszawskich.

Bilans akcji wakacyjnej dla dzieci warszawskich zamyka się cyfrą 21 tysięcy dzieci i młodzieży, którzy przebywali na koloniach, półkoloniach, w obozach dla młodocianych i w obozach wędrownych.

Zupełnie nową formą tej akcji są obozy wędrowne, organizowane dla młodzieży kończącej szkoły powszechne w celu wyszkolenia przyszłych instruktorów i krajoznawców. W r. b. ok. 500 absolwentów obu płci przez 6 tygodni w 21 kołach krajoznawczych przeszło najpierw przeszkolenie teoretyczne, a potem rozpoczęto wycieczki na Wileńszczyznę, Kaszuby, Kurpie, Wołyń, w Beskidy Zachodnie i na Polesie. Po powrocie z wycieczek odbyło się w Parku Paderewskiego „ognisko" pożegnalne, a potem uczestnicy obozów przeszli praktykę na półkoloniach stołecznych jako pomocnicy. W ten sposób będą się tworzyły fachowe siły dla prac kolonij.

Kadry obozowiczów zostaną zgrupowane przy instytucji Poradni Samokształceniowych. Akcja ta jest zaczątkiem opieki nad młodzieżą w wieku od lat 15 do 21, działu dotychczas zupełnie u nas zaniedbanego.

Krakowskie robotnice jadą w góry.

Krakowska Ubezpieczalnia Społeczna rozwija intensywną akcję profilaktyczną. W roku bieżącym został uruchomiony w Skawinie Dom Wypoczynkowy dla robotnic pracujących w przemyśle, handlu i rzemiośle. Jest to pierwszy tego rodzaju ośrodek wypoczynkowy w województwie Krakowskim. Robotnice, które się ubiegają o pobyt w Skawinie, wnoszą podania wprost na ręce lekarza domowego Ubezpieczalni. Pierwszeństwo przy przyjmowaniu jest zastrzeżone dla robotnic-matek. Pobyt w Domu wypoczynkowym trwa dwa tygodnie, pod stałą opieką 2 lekarzy. Poza tym robotnice korzystają z biblioteki, czytelni pism oraz radia.

Wiele z nich po raz pierwszy opuściło mury miasta. Z pobytu w górach przywiozą zdrowie i radość życia.

H. S.

Wieczorowa suknia z czarnej koronki łączonej z matowym jedwabiem.



my w ręku! Dobry wełniany nie gniecie się, podczas gdy przerabiany z bawełną pozostawia ostre ślady zgniecenia [1]).

Dawnymi czasy jedwab stanowił materiał bardzo mocny, trwający dziesiątki lat. Obecnie tkaniny jedwabne muszą być „świeże" i nie jest wskazane kupowanie starych i zleżałych jedwabi na wyprzedażach. To nie jedwabnik opuścił się w wytwarzaniu kokonów — jego gąsienica od 4000 lat snuje jedwab tej samej jakości — lecz fabrykanci obciążają ten kosztowny produkt różnymi solami metali, które czynią jedwab cięższym, ale obniżają jego trwałość. Nitka jedwabna nie nasycona solami spala się łatwo, wydzielając silny zapach oraz pozostawiając perełkę popiołu. Przy spalaniu jedwabiu silnie nasyconego tli się on, tworząc kłębek [2]).

Przy obecnej udoskonalonej technice wyrobu dobry jedwab sztuczny jest równie mocny jak gorsze gatunki jedwabiu naturalnego. Sztuczny jedwab daje się rozróżnić po ostrzejszym połysku oraz po ciężkim układaniu się. Zwilżony, traci połowę na swojej rozciągliwości i przez to daje się łatwo odróżnić od jedwabiu prawdziwego. (Proszę spróbować rozciągnąć jedwab najpierw suchy, a potem zmoczony w wodzie [3]).

Trwałość koloru tkaniny najlepiej sprawdzać naszywając kilka jego nitek na kawałku białego materiału, a następnie piorąc go w gorącej wodzie z mydłem.

Oto kilka rad dla skromnych kieszeni.

Nie kupujmy nigdy w kolorach niezwykłych. Kolor modny jednego roku będzie na pewno wymagał przefarbowania w roku następnym. Najlepiej trzymać się kilku odcieni tego samego koloru, który uważa się za najpraktyczniejszy i w którym jest nam do twarzy. Różnorodność kolorów zasadniczych ubrań pociąga za sobą duże wydatki, gdyż wymaga dostosowania doń pończoch, rękawiczek, kapeluszy itd.

Nie kupujmy i nie szyjmy według sezonowej mody w płonnej nadziei, iż ubranie to będzie długo modne, bo było kupione jako ostatnia nowość. Starajmy się rozróżnić wyroby czysto sezonowe, prędko przemijające, od rzeczy mogących utrzymać się w modzie przez kilka lat.

Nie kupujmy więcej aniżeli potrzebujemy! Lepiej jest posiadać jedną porządną suknię, niż parę mniej udanych. Zbyt duża ilość ubrań jest szczególnie niepraktyczna dla dzieci, które prędko z nich wyrastają. Podłużanie i poszerzanie dużej ilości ubrań pochłania bardzo wiele czasu, a przechowywanie tej odzieży wymaga dużo miejsca w zwykle przepełnionych szafach.

Ze względów oszczędnościowych najkorzystniej jest szyć samej lub mieć dobrą krawcową szyjącą w domu. Prawda, że kupując gotowe ubrania oszczędza się na czasie, unikając kilkakrotnych miar. Ale ubrania szyte w domu lub na obstalunek łatwiej jest naprawiać i przerabiać dzięki posiadanym resztkom materiału, których nie dodają przy kupnie ubrań gotowych. Rzeczy trudne do uszycia, jak np. okrycie zimowe, lepiej kupować gotowe, natomiast suknie i ubrania dziecięce a także w miarę możności ubrania chłopców opłaca się szyć w domu. Kto ma czas (a na to kilka godzin można poświęcić), powinien przejść kurs kroju i szycia. Praktyczna i zręczna osoba może z nich bardzo wiele skorzystać.

Dobrym sposobem odświeżania ubrań jest oddawanie ich do farby. Mniejsze sztuki jak np. bluzki itp. można farbować w domu, suknie jednak wymagają większego naczynia, którego nie posiada się w przeciętnym gospodarstwie. Przed ufarbowaniem lub przerobieniem starych rzeczy należy zastanowić się dokładnie, czy się to rzeczywiście opłaci. Należy również przekonać się czy dany materiał nie skurczy się zanadto w farbowaniu; w tym celu należy próbkę materiału obrysować na papierze, a następnie umoczyć w gorącej wodzie, wyprasować, po czym sprawdzić z wyrysowanym konturem. Niektóre materiały wełniane dają się rozprasować do poprzednich rozmiarów, inne jednak kurczą się znacznie.

Przed szyciem grubych materiałów wełnianych wskazane jest przeprasować je gorącym żelazkiem przez mokre płótno. Tkaniny bawełniane najlepiej dekatyzować mocząc je mocno zwinięte w wodzie przez kilka godzin.

Zbędne jest zaznaczanie, iż ubrania dziecięce winno się szyć zostawiając duże zakłady. Ale nie należy szyć ubrań zbyt obszernych, niezgrabnych.

Nie ma powodu ubierać się niemodnie i brzydko, jeżeli w granicy tej samej sumy budżetu można być ubranym szykownie i ładnie.

Wg. art. Hildy Selander w „Sunt Förnuft" Nr. 10, 1936 opracowała ze szwedzkiego M. Vingquist.

---

[1]), [2]) i [3]) Przypominamy Paniom artykuły p. J. Huberowej z zakresu towaroznawstwa odzieżowego w Nr. 10, 1935 str. 221, Nr. 10, 1936 r. str. 168 i 169 (sposoby rozpoznawania rodzaju tkanin).



Zaciszne i pogodne wnętrze ułatwia wypoczynek i pracę. Dobrze ułożony i umieszczony bukiet kwiatów dodaje mu uroku. (Do art. na str. 333), fot. Paramount.

I. Chodkiewiczowa

Wierzycielki domowego ogniska

Dorastałyśmy i zakładałyśmy swoje własne ogniska domowe pełne zapału i ufności, że ujmiemy w ręce kierunek naszego życia i już go nie wypuścimy; że my właśnie potrafimy dokonać tego, czego nasze matki, babki i pra-babki dokonać nie potrafiły — będziemy w naszych ogniskach domowych równouprawnione, samodzielne i nie skrępowane. Byłyśmy wszystkie młode, „piękne i uśmiechnione" i wybierałyśmy sobie jedynego, wyłącznego towarzysza życia, jako najbliższego ze „wszystkich ludzi na całej tej ziemi". A w rezultacie, najczęściej nieświadomie, składałyśmy w ofierze temu ognisku wszystko cośmy posiadały, bez wahania i bez zastrzeżeń.

Rodzina jest tą najmniejszą komórką społeczną, której barwa — w perspektywie dziejów — zawsze nadaje charakter całemu narodowi.

Przypomnijmy sobie ryciny z dawnych pism „Wieczorów Literackich", „Przyjaciela Dzieci", dawnego „Tygodnika Illustrowanego" lub jeszcze innych: pod palącą się jasno lampą naftową, w kręgu jej światła — rodzina przy stole. Ojciec odpoczywa po pracy i zwykle czyta gazetę; dzieci — zajęte zabawą, odrabianiem lekcji lub czytaniem, a matka — zawsze oddana pracy dla innych lub rozdająca pełnymi rękami pożywienie, podarunki, pieszczoty i serdeczności. Mało się zmieniło od tego czasu. Może bardziej nowoczesne jest urządzenie mieszkania, może zamiast lampy naftowej świeci lampa elektryczna, może mniejsza gromadka jasnych główek dziecinnych otacza duży stół, może ojciec nie zasiada do gazety wspólnie z dziećmi, a dzieci starsze — prowadząc samodzielniejsze niż dawniej życie — nie spędzają wieczorów w domu, może wreszcie w ogóle dzieci nie ma, ale sens pozostał ten sam: mężczyzna po pracy odpoczywa; dzieci o ile są — bawią się, czytają lub odrabiają lekcje, a kobieta często po pracy zarobkowej i zawsze po pracy domowej — odpoczynku właściwego nie ma.

Ognisko domowe, osiągalne najczęściej przez małżeństwo, a więc instytucję wymagającą obopólnych uczuć, ustępstw i wyrzeczeń, łączącą ludzi we wspólne dążenia, przeżycia i interesy — w rzeczywistości, tak dawniej jak i obecnie opiera się na jednostce ofiarniejszej t. j. takiej, która najwięcej ze siebie dać chce i może, a która nie upomina się o nic. Bywa rozmaicie: czasem tą stroną ofiarniejszą jest mężczyzna, ale najczęściej jest nią kobieta. Wcale nie przez swoją niezaradność, bierność czy uległość lub brak samodzielności — przeciwnie przez siłę woli, głębię uczuć i hart ducha.

Na to by się wznieść ponad egoizm i z uśmiechem dostosować się do najcięższych warunków życia i współżycia, być podporą tych, których los ugina, na to by w swym domu zawsze tworzyć i dążyć wzwyż nie dopuszczając do załamań, upadków i katastrof — trzeba człowieka silnego. Takim człowiekiem silnym potrafi zawsze być kobieta. Siłę tę czerpie z uczuć własnych dla swych najbliższych i z ich uczuć do siebie.

Faktem jest, że siła intuicji kobiecej jest bardzo wielka. To do czego mężczyźni dochodzą latami nauki, rozumowania i długich rozmyślań — kobieta zdobywa nieraz jednym rzutem swej nieomylnej intuicji (naturalnie poza ścisłą fachowością). Nieomylną intuicją kierowana kobieta wie zawsze komu, gdzie, jak i co dać trzeba i w stosunku do swych najbliższych zawsze i bez zastrzeżeń oddaje wszystko co dać może. Natury słabsze zatracają się wprost w swojej ofiarności. Jednostki silniejsze i pracujące nad sobą nie jałowieją w swym ofiarnym życiu; wchłaniają one stale z otaczającego świata coraz to nowe wartości duchowe i umysłowe, aby je przetrawić i oddać swemu otoczeniu w odpowiedniej chwili i formie.

Nasza moc ducha i nieomylna intuicja wytworzyły to, że stałyśmy się moralnym ośrodkiem rodziny. Do nas też każdy z jej członków zwraca się o pomoc, radę, pociechę, zrozumienie, czy współudział w swych przeżyciach. To też powinnyśmy dbać o to, by pokładane w nas nadzieje nie były zawiedzione. Nam nie wolno poddawać się złej lub ciężkiej chwili; nie wolno łamać się. Jak trzcina dziesięciokrotnie zgięta do ziemi — dziesięciokrotnie prostujmy się dumnie.

Czy pani uregulowała już prenumeratę za pismo „PANI DOMU“?

Niech nie mówią kobiety, które chciałyby widzieć zupełne zrównanie w rodzajach obowiązków obu małżonków na rzecz ogniska domowego, lub te, które w ogóle nie uznają żadnych obowiązków dla rodziny — że nie ponosi ofiar na rzecz ogniska domowego ten, kto nie chce ich ponosić. I one również, może nieświadomie składają ofiarę z siebie na ołtarzach swych domowych ognisk, o ile je chcą mieć i mają. Mogą to nazwać inaczej — np. ofiarą dla wielkiej namiętności, jaką jest miłość; lub dla współpracy umysłowej z duchowo bliskim człowiekiem. Pojęcie domowego ogniska bowiem obejmuje w sobie wszystko — i tę współpracę duchową czy zawodową, i miłość wzajemną czy tragicznie osamotnioną, i macierzyństwo i bezdzietność, i uczucie wielkiej i wyłącznej przyjaźni, i wszystkie zazdrości, zawiści, zdrady, żale, zawody, które członkowie danej rodziny przeżywają — wszystkie dążenia i tęsknoty, i wyrzeczenia się, i egoizm, a co najważniejsze obejmuje pojęcie szczęścia wspólnego wszystkich członków rodziny i każdego z nich z osobna.

Jest jednak cały szereg ofiarności i wyrzeczeń nieprodukcyjnych, bezwartościowych dla ogólnego dobra. Do tych w pierwszym rzędzie należą te, które doprowadzają osobowość i znaczenie kobiety w rodzinie do zera. Nie zapominajmy nigdy o naszej godności osobistej i nie zatracajmy się w ofiarności — podnosimy bowiem naszą rodzinę nie przez zatracenie swej osobowości, lecz przez rozwój duchowy, umysłowy i fizyczny i przez pełnię życia i sił. Rozwijajmy nasze zdolności i talenty, pracujmy zawodowo, społecznie czy zarobkowo, interesujmy się wszystkim i kształćmy się stale, gdyż tylko taka jednostka pełnowartościowa staje się skarbem i trwałym spoidłem dla swej rodziny.

Odpowiedzialną swą rolę w rodzinie kobieta silna podejmuje dobrowolnie, chętnie i z zapałem. Tworzy, buduje, spaja swą budowlę stale, systematycznie i wytrwale. Ale musi zdawać sobie jasno sprawę, że tylko przez m ą d r ą ofiarność dla domowego ogniska zdobędzie najwięcej szczęścia dla rodziny, a przez to i dla całego społeczeństwa.

O pokarmach zielonych i pomarańczowych

Maria Strasburger

Im głębiej wnikamy w istotę i znaczenie produktów spożywczych dla naszego żywienia oraz w przeobrażenia, którym ulegają podczas przyrządzania potraw, tym więcej uwagi musimy poświęcić barwnikom w nich zawartym. Większość naszych pokarmów bowiem jest zabarwiona i zabarwienie to bądź zachowuje się pomimo przyrządzenia z nich potraw, bądź — częściej — ulega zmianom pod wpływem najrozmaitszych czynników.

Trzeba z góry powiedzieć, że zmiany te najczęściej nie są korzystne i w większości wypadków pokarmy surowe mają barwy żywsze, bardziej czyste niż przyrządzone z nich potrawy. Jest to objaw tym mniej pomyślny, że z tą zmianą łączy się najczęściej zmiana, zniszczenie wartości odżywczych i możemy ogólnie powiedzieć, że pokarmy pięknie i jaskrawo zabarwione są najczęściej wyżej wartościowe od pokarmów o barwie przyćmionej, zgniławej, niewyraźnej (jeśli to piękne zabarwienie jest naturalne, nie zaś wywołane sztucznymi środkami).

Sprawa zachowania w naszych pokarmach ich naturalnych barwników jest więc nie tylko sprawą ich estetycznego wyglądu i apetyczności, ale także, a nawet przede wszystkim — ich wartości odżywczej. Dlatego spróbujemy tutaj przyjrzeć się barwnikom w naszych produktach, ich własnościom, wartości w naszym żywieniu i sposobom zachowania ich od rozkładu.

Zielony barwnik roślinny — chlorofil

Zaczniemy od barwników roślinnych.

Niewątpliwie najważniejszym z nich jest *chlorofil* zgromadzony w ciałkach zieleni czyli w chloroplastach znajdujących się w zielonych łodygach i liściach naszych jarzyn. W chloroplastach tych znajdujemy właściwie nie jeden, lecz cztery barwniki a to: chlorofil *a* i *b*, karotynę i ksantofil. Najważniejszym z nich jest chlorofil, który przygłusza żółtą barwę ksantofilu i pomarańczową karotyny, gdyż znajduje się w większej ilości i barwa jego jest bardzo intensywna. Chlorofil ma niezmiernie skomplikowaną budowę chemiczną, złożoną z kilku pierścieni węglowych, tzw. pierścieni pyrrolowych, połączonych we środku atomem magnezu. Liczny zastęp uczonych pracował nad poznaniem budowy chlorofilu, ale największe zasługi pod tym względem położył polski uczony, Leon Marchlewski. Dziwnym zbiegiem okoliczności inny genialny chemik polski, Marceli Nencki, pracował nad poznaniem budowy czerwonego barwnika krwi, *hemoglobiny* Wysiłki tych dwóch zasłużonych Polaków zbiegły się w tym punkcie, że budowa chlorofilu w roślinach i hemoglobiny we krwi jest bardzo zbliżona i że podstawowe cegiełki, z których zbudowane są obydwa te barwniki, stanowią pierścienie pyrrolowe. Hemoglobina jednak nie zawiera w swym składzie magnezu, natomiast zawiera żelazo.

Od tej chwili stało się jasne, że chlorofil odgrywa ważną rolę w naszym żywieniu i że metody stosowane przy przyrządzaniu potraw muszą liczyć się z zachowaniem jego budowy chemicznej, gdyż tylko wtedy ustrój nasz może go z łatwością przebudować na hemoglobinę.

Stosowanie odpowiednich metod przy gotowaniu jest tym ważniejsze, że chlorofil jest niezmiernie wrażliwy na działanie różnych czynników. Do takich czynników należą kwasy, które usuwają magnez z cząsteczki chlorofilu, a skutkiem tego rozbijają jej budowę i zieloną barwę niszczą w znacznej mierze. Gdy ta zielona barwa zostanie w liściu zniszczona, pozostają tylko szczątki chlo-

rofilu obok żółto-pomarańczowych barwników, karotyny i ksantofilu, towarzyszących chlorofilowi. Barwa rośliny staje się zgniło oliwkowa. Możemy to np. obserwować w źle ugotowanej brukselce, kapuście włoskiej, fasolce szablastej, groszku zielonym, agreście, renklodach. Kwas zawarty w tych roślinach pod wpływem ogrzewania rozkłada chlorofil.

Czynniki zasadowe, tj. ługi, jak np. soda, nie rozkładają chlorofilu, zmydlają go tylko, odczepiając od niego alkohol, zwany fitolem. Ługi zobojętniają kwasy, dodanie sody do gotowania jarzyn zielonych mogłoby więc być pomocne przy zachowaniu chlorofilu. I rzeczywiście, niejednokrotnie przetwórcy i restauratorzy stosują ten sposób, zachowując piękną jaskrawą barwę jarzyn, jednak nie jest to sposób korzystny dla wartości odżywczej jarzyn, gdyż oszczędzając wprawdzie chlorofil, niszczymy wartość witaminową jarzyn. Musimy więc poszukać innego sposobu. I tu chemia przychodzi nam z pomocą. Należy w tym celu wykorzystać dwie właściwości kwasów, a mianowicie to, że działają one tym słabiej, im bardziej są rozcieńczone i im krócej jarzyna jest ogrzewana, oraz to, że niektóre z nich łatwo ulatniają się z parą wodną. Stąd wnioski praktyczne.

Im więcej dolejemy wody do gotowania jarzyn zielonych, tym bardziej rozcieńczymy wydzielane przez nie kwasy. Zresztą woda wodociągowa używana przez nas do gotowania jest w większości wypadków twarda, to znaczy zawierająca węglany lub siarczany wapnia i magnezu. Jest to woda lekko alkaliczna czyli zasadowa, która częściowo zobojętnia kwasy wydzielane przez jarzynę.

Szybkie gotowanie na dużym ogniu sprawi, że działanie niszczące wysokiej temperatury zostanie skrócone do minimum, a odkrycie naczynia, przynajmniej na początku gotowania, umożliwi kwasom ulotnienie się z parą wodną. Dzięki temu ugotowana przez nas jarzyna zachowa piękną barwę zieloną, pomimo że nie będziemy stosowały dodatku sody.

Do przyrządzenia jarzyn zielonych nie nadaje się żadna z tych metod, w myśl których gotowanie odbywa się długo, w naczyniu dokładnie zamkniętym, w małej ilości cieczy, w wysokiej temperaturze. A więc zielonych jarzyn nie gotujemy w parze ani w dogotowywaczu. Nie możemy ich też smażyć ani dusić, chyba w tych wyjątkowych wypadkach, gdy to duszenie we własnym soku przebiega bardzo szybko i na dużym ogniu, jak to czasem stosujemy do szpinaku, którego tkanka jest bardzo delikatna i szybko ulega zmiękczeniu i dlatego czas gotowania tej jarzyny jest bardzo skrócony. Nie jest to jednak właściwe duszenie, pod którym rozumiemy powolne gotowanie pod przykrywą z dodatkiem tłuszczu.

Ponieważ na ogół owoce zawierają więcej kwasów niż jarzyny, więc zachowanie barwy w ugotowanych owocach jest jeszcze trudniejsze. Przypomnijmy sobie tylko jak wyglądają ugotowane renklody, zielony agrest lub rabarbar, który wprawdzie nie jest owocem, lecz przypomina jego własności i odgrywa jego rolę dzięki znacznej zawartości kwasów, zwłaszcza kwasu szczawiowego. Tak więc zasady, zmierzające do zachowania chlorofilu, muszą być przestrzegane bardzo skrupulatnie przy gotowaniu owoców. Przemysł przetwórczy radzi sobie, dodając do konserwy sztuczne barwniki zielone lub związki miedzi. Nie potrzeba chyba zaznaczać, że dodatek sztucznego zielonego barwnika nie zastępuje zniszczonego chlorofilu, a tylko nadaje konserwie estetyczny wygląd. Związki miedzi zobojętniają kwasy konserwy i skutkiem tego zachowują jej zieloną barwę. Są one jednak szkodliwe, nie tylko dlatego, że środowisko zasadowe sprzyja zniszczeniu witamin, ale i dlatego, że są trujące. Wprawdzie pokarmy nasze z natury rzeczy zawierają związki miedzi, odgrywające dużą rolę przy tworzeniu hemoglobiny krwi, ale są to ilości znikome i występujące w takim zespole składników, że nie są dla nas szkodliwe. Dodawanie zaś związków miedzi w ilości stosunkowo bardzo znacznej działa trująco i dlatego sposobu tego nie należy stosować.

Czerwony barwnik zwierzęcy — hemoglobina

Hemoglobina, barwnik krwi zawarty w naszych pokarmach mięsnych, jest równie wrażliwa na działanie wysokiej temperatury, jak jej bliski krewny, chlorofil. Wystarczy już temperatura 70° C, więc poniżej temperatury wrzenia, aby go rozłożyć. Jest to jednym z powodów, dla których mięso surowe ma większą wartość odżywczą niż gotowane, trudno jednak polecać spożywanie surowego mięsa ze względu na niebezpieczeństwo zakażenia bakteriami chorobotwórczymi i pasożytami mięsnymi. Hemoglobina ulega też rozkładowi podczas gnicia mięsa, skutkiem czego można poznać po zmianie zabarwienia mięso, którego rozkład jest już dość daleko posunięty.

Mięso marynowane w roztworze zawierającym saletrę jest zawsze różowe. Saletra jest azotanem sodu, wiemy zaś, że kwas azotowy z białkami daje zabarwienie żółte, co nawet stanowi jedną z reakcji barwnych, charakterystycznych dla białek. Jeśli zamiast kwasu azotowego użyjemy jego soli sodowej, tj. saletry, powstaje zabarwienie różowe.

Pomarańczowe barwniki roślinne — karotyna i ksantofil.

Obok chlorofilu znajdujemy w jarzynach zielonych *karotynę i ksantofil*. Barwa ich ujawnia się wówczas, gdy chlorofil jest zniszczony. Obydwa należą do tej samej grupy barwników karotynowych. Barwniki te nazywamy także lipochromami, czyli „barwiącymi tłuszcze", posiadają bowiem tę wspólną własność, że nie rozpuszczają się w wodzie, lecz rozpuszczają się w tłuszczach, co dla sprawy przyrządzania potraw ma swoje znaczenie

Karotyna, czyli karoten jest najważniejszym barwnikiem tej grupy. Stanowi surowiec, z którego ustrój nasz potrafi budować witaminę A, przyłączając do cząsteczki karotyny dwie cząsteczki wody, skutkiem czego wytwarzają się dwie cząsteczki witaminy A. Przemiana ta zachodzi w wątrobie. Nie wszystkie organizmy zwierzęce są jednak do niej zdolne. Np. badania wykazały, że pies musi otrzymać gotową witaminę A w pokarmach i nie jest zdolny do budowania jej z karotyny. Ponieważ witamina A należy do tych witamin, które są nieco mniej rozpowszechnione w pokarmach, dlatego w naszych warunkach żywienia spotykamy różne zaburzenia chorobowe, wynikające z niedostatecznego dopływu tej witaminy. Duże więc znaczenie posiada możność zwiększenia jej ilości w pożywieniu przez zwiększenie ilości pokarmów, zawierających karotynę.

Karotyna występuje w naszych pokarmach bądź w soku komórkowym roślin pod postacią kryształów, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie, bądź też rozpuszczona w takich pokarmach, które zawierają tłuszcz. Występuje więc w większości tłuszczów, używanych w naszych gospodarstwach i nadaje im żółtawy odcień. Takie masło, które zawiera wiele karotyny, ma barwę ciemno-żółtą. Gdy krowy nie dostają zielonej paszy lub dostają jej mało, masło jest prawie białe i ubogie w karotynę, gdyż karotyna jest zawsze obecna w ciałkach zieleni roślin. Na wiosnę, gdy krowy wychodzą na pastwisko, masło staje się żółte, a barwa ta jest jeszcze intensywniejsza, gdy kwitną kaczeńce bogate w karotynę. Czasem dostawcy masła naśladują tę jego naturalną barwę „majową", dodając do niego sok z marchwi, nie jest to jednak zafałszowanie szkodliwe, ponieważ marchew właśnie zawiera w dużych ilościach tę samą karotynę. Czy więc ta karotyna pochodzi z kaczeńców czy z marchwi, to w gruncie rzeczy jest obojętne.

Karotyna występuje też w żółtku jaj, które jednak głównie zawiera inne barwniki z tej samej grupy. Zawartość ich w żółtku, a co za tym idzie, jego barwa zależą również od pożywienia kury. Najciemniejsze żółtka mamy od kur żywionych nie tylko ziarnem i odpadkami kuchennymi, ale i zieleniną.

Dynia, melon, morela zawierają również karotynę, ale najwięcej jej w marchwi, skąd pochodzi duże jej znaczenie w pożywieniu naszym. Trzeba jednak zauważyć, że nadmiar karotyny może wywołać objawy niepożądane. Wątroba nasza nie jest wówczas w stanie przerobić tak znacznej ilości karotyny na witaminę A, co wywołuje



Wystawa owoców w Zawierciu.

rodzaj żółtaczki, nie mającej nic wspólnego z żółtaczką żółciową, a zwaną karotynemią. Karotynemia pojawia się wtedy, gdy w pożywieniu naszym jest za dużo karotyny, a za mało tłuszczów, które ją rozpuszczają. Jest to jednak wypadek zupełnie wyjątkowy. Ogólnie można powiedzieć, że karotyna stanowi bardzo cenny składnik naszego pożywienia, w którym — z tego względu — ilość marchwi powinna być zwiększona.

Jak już wspomnieliśmy, karotyna jest w wodzie nierozpuszczalna. Do wywaru, w którym gotujemy jarzynę wypłukuje się więc karotyna tylko z komórek uszkodzonych przez obieranie i pokrajanie. Gotowana w wywarze w normalnych warunkach przyrządzania potraw nie ulega żadnym zmianom.

Jeśli jednak marchew lub inny produkt dusimy w tłuszczu, rzecz przedstawia się już inaczej. Karotyna rozpuszcza się w tłuszczu i razem z nim rozmazuje po naczyniach i talerzach. Ponieważ tłuszcz rozgrzewa się do wysokiej temperatury, więc w takiej temperaturze oraz przy powolnym ogrzewaniu karotyna ulega utlenieniu, co sprawia, że przestaje być produktem wyjściowym dla wytworzenia przez organizm witaminy A. Żadne więc procesy polegające na ogrzewaniu produktu w tłuszczu, a więc smażenie i duszenie, nie są odpowiednie dla produktów zawierających większe ilości karotyny.

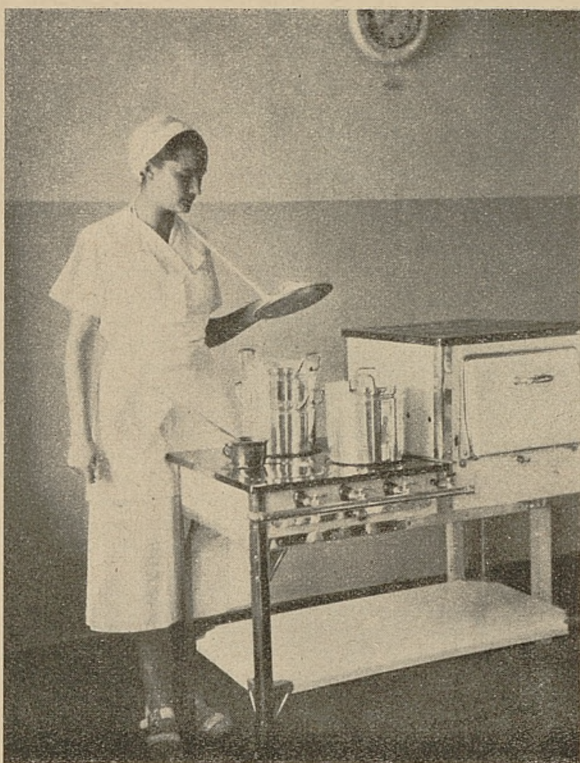
Bliskim krewnym karotenu jest lycopen, czyli *likopina* znajdująca się w pomidorach i nadająca im piękną pomarańczową barwę. Pomidory niedojrzałe są, jak wiadomo, zielone, co pochodzi od obecności chlorofilu. Powoli chlorofil ten przeobraża się w likopinę, a mianowicie do budowy likopiny służy wspomniany już fitol, stanowiący część składową chlorofilu. Likopinę znajdujemy nie tylko w pomidorach, lecz także w głogu i arbuzie; wszędzie tam powstaje w podobny sposób przy dojrzewaniu zielonego owocu. Przemianę tę wywołują enzymy utleniające, które działają normalnie w temperaturze 20° — 21°, natomiast przestają działać przy 30° C. Jak wiadomo, zielone pomidory zerwane z krzaków dojrzewają na oknie pod wpływem słońca. Stwierdzono jednak, że główne znaczenie ma tutaj nie światło słoneczne, lecz ogrzanie do odpowiedniej temperatury, co pobudza enzymy do działania. Pomidory mogą nawet dojrzewać bez słońca, jeśli umieścimy je w odpowiedniej temperaturze, bacząc, by nie podniosła się zbyt wysoko.

Przy dojrzewaniu pomidorów zachodzi jeszcze inna zmiana. Mianowicie zawarty w zielonych pomidorach alkaloid, zwany narkotyną, bliski krewny morfiny (zawarty razem z nią w opium), przeobraża się w witaminę C. Narkotyna, jak wszystkie alkaloidy, jest silną trucizną, choć jej trujące działanie jest nieco słabsze niż morfiny. Witamina C natomiast jest składnikiem nieodzownym w naszym pożywieniu, o którego odpowiednią ilość usilnie musimy zabiegać. Stąd wniosek, że wartość zielonych pomidorów w naszym pożywieniu nie może być porównana z wartością pomidorów dojrzałych i marnotrawstwem jest zrywać i zużytkowywać pomidory zielone wtedy, gdy mogą one jeszcze dojrzeć. Zużywanie pomidorów zielonych może być tylko traktowane jako zło konieczne wówczas, gdy nie ma już żadnych widoków, aby dojrzały. Zielone pomidory powinny więc być traktowane w naszych gospodarstwach jako odpadek.

Do grupy barwników karotynowych należy także *ksantofil*, występujący w ciałkach zieleni obok chlorofilu i karotyny. Jego związek z witaminami nie jest jeszcze stwierdzony. Być może, że zachodzi jakiś związek między ksantofilem i witaminą E, tj. witaminą płodności. Ksantofil, tak samo jak karotyna, jest nierozpuszczalny w wodzie, odporny na wpływy występujące przy gotowaniu jarzyn, i tak samo rozpuszcza się w tłuszczach. Ksantofil znajduje się także obok karotyny i bliskiego ich krewnego, *zeaksantyny*, w żółtku jaja kurzego. Oprócz tego zeaksantyna występuje w większych ilościach w kukurydzy, której razem z karotyną nadaje żółte zabarwienie. Podobna do nich kapsantyna barwi na pomarańczowo dojrzałe owoce papryki, gdzie również wytwarza się z chlorofilu podczas dojrzewania owocu. Dojrzała papryka, podobnie jak pomidory, lecz jeszcze w znacznie wyższym stopniu, zawiera wiele witaminy C, której jest najlepszym źródłem na świecie. Barwniki te nie mogą być źródłem witaminy A, oprócz *kryptoksantyny*, występującej w żółtku jaj i żółtej kukurydzy. Pokrewne wymienionym powyżej są także liczne z pośród barwników, nadających grzybom ich piękne, żywe barwy.

Ponieważ wszystkie te barwniki nie zmieniają się podczas gotowania w temperaturze 100 stopni, więc jarzyny i owoce, które je zawierają, (marchew, pomidory, kukurydza, dynia, melon, morela), mogą być bezkarnie przyrządzane w małej ilości wywaru, w parze i w dogotowywaczu. Oczywiście, nie przesądza to sprawy, jak ten rodzaj przyrządzania wpływa na inne składniki tych produktów. Natomiast produkty te nie mogą być duszone ani smażone bez szkody dla swej wartości wnoszonej przez barwniki.

W bliskim związku z witaminami pozostają też barwniki żółte, zwane *flawinami*, występujące w wielu pokarmach roślinnych i zwierzęcych. (Flawiny są barwnikami pochodnymi fenazyny, a więc związkami pierścieniowymi). Wiadomo, że mleko, białko jaj i tp. posiadają odcień lekko żółtawy. Zwłaszcza ten odcień jest widoczny w białku ugotowanym na twardo. Z mleka poraz pierwszy flawina zwana laktoflawiną została otrzymana. Wiadomo już dzisiaj, że flawiny wchodzą w skład jednej z witamin grupy B. Mleko kwaśne jest bogatsze we flawiny od mleka słodkiego, ponieważ bakterie mlekowe, powodujące kwaśnienie mleka, wnoszą stosunkowo dość znaczną ich ilość. Dlatego mleko kwaśne ma większą wartość witaminową niż mleko słodkie. Podobnie z powodu większej ilości flawin, mleko kobiece zawiera więcej niektórych witamin grupy B niż mleko krowie.



Prawidłowe ubranie do gotowania: biały duży fartuch płócienny; zasłonka—fartuszek, może być często zmieniany i chroni fartuch od zabrudzenia; flanelowe łapki, batystowy czepek, białe przewiewne pantofle. Na specjalną uwagę zasługują flanelowe łapki, chroniące ręce od sparzenia. Stosując „łapki" unikamy używania ścierek do przesuwania garnków lub podnoszenia pokryw, przy czym ścierki niepotrzebnie niszczą się i palą. Na ilustracji kuchnia gazowa z piecykiem.

Z działalności Związku Pań Domu

Oddział w Chełmie Lubelskim

WP. Janina Rosochowiczowa, ul. Sienkiewicza 8.

Z dniem 1-ego maja Oddział Z. P. D. w Chełmie objął opiekę nad Biurem Pośrednictwa Pracy dla Pomocnic Domowych, istniejącym przy Stowarzyszeniu Pracownic Domowych pod wezwaniem św. Zyty na Górce Katedralnej w Chełmie. W jesieni Oddział zamierza poprowadzić kursy dla pomocnic domowych.

W maju została urządzona rewia mody w Polskim Klubie Społecznym, modele bezpłatnie zaofiarowała firma Łuszczewskiej z Lublina. Czysty dochód z rewii wyniósł zł 50.55.

Z powodu wyjazdu członkiń na letniska przerwano pracę Oddziału do dn. 15 września. Okres pracy przedwakacyjnej zakończono w czerwcu wspólną herbatką.

Oddział w Lublinie

ul. Szopena 8.

W maju odbyły się 2 zebrania Zarządu Oddziału Z. P. D., 1 zebranie dyskusyjne i 1 zebranie towarzyskie. W czerwcu przeprowadzono pogadanki z zakresu gotowania na obozach dla harcerzy. Organizowały pp. Zarembina i Gollina, kurs prowadziła p. Targońska.

Oddział nawiązał kontakt z Oddziałem w Puławach, wypożyczając tablice i prospekty dla propagandy użytkowania mięsa przedniej części wołu. Z inicjatywy tegoż Oddziału w Puławach przew. Zarembina i Gollina udały się do kuratora lubelskiego okręgu szkolnego z prośbą o zastosowanie na koloniach szkolnych jadłospisów, ułożonych przez I. G. D.

Na początku czerwca urządzono 1 zebranie towarzyskie, po czym przerwano prace Oddziału na okres wakacyjny.

Oddział w Łukowie

ul. Piłsudskiego 34.

Dn. 15 maja b. r. zorganizowano w celach propagandowych zebranie sprawozdawcze ze Zjazdu Delegatek we Lwowie, z udziałem miejscowych władz i zaproszonych gości. Na zebraniu tym delegatka na Zjazd p. Górczyńska odczytała sprawozdanie ze Zjazdu i z działalności miejscowego Oddziału. Zamierzony cel został osiągnięty, gdyż zainteresowanie powyższym sprawozdaniem i działalnością było widoczne. Rezultatem propagandy było zapisanie się 3 nowych członkiń. Po zebraniu, w którym wzięło udział 40 osób, odbyła się w miłym nastroju herbatka towarzyska.

Przez czas trwania Pow. Kom. Pob. członkinie brały udział w zorganizowaniu bufetu i wydawaniu śniadań dla poborowych.

W końcu maja i pierwszych dniach czerwca odbył się 5-lekcjowy kurs z zakresu gotowania dla członkiń i pań z poza Związku. Kurs cieszył się wielkim powodzeniem.

Ponadto w Gimnazjum Żeńskim na kursie gospodarstwa domowego dla kl. VII i IV nowego typu odbyło się 10 lekcyj praktycznych. Na zakończenie kursu uczenice pod kierownictwem wykładowczyni p. Górczyńskiej urządziły uroczyste śniadanie dla dzieci przystępujących do I-ej Komunii Św. Uczenic na kursie było 30

Oddział w Poznaniu

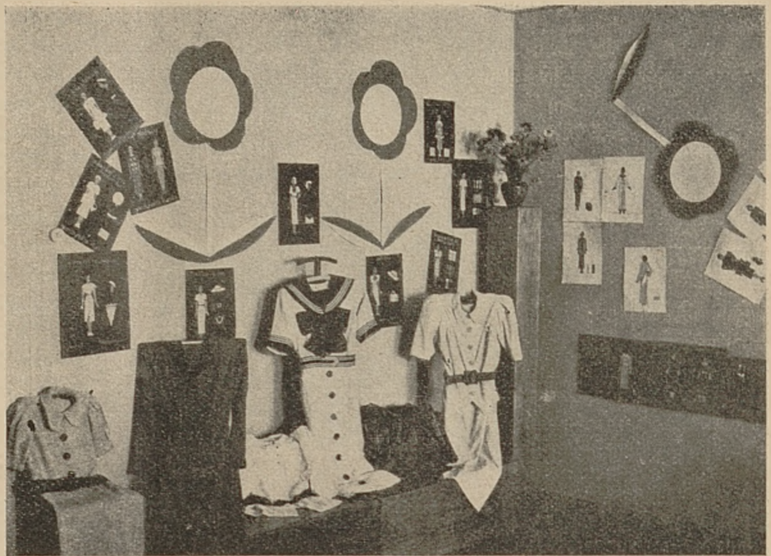
ul. 27 grudnia 19 m. 5.

W pierwszym półroczu 37 r. odbył się cały szereg pokazów i pogadanek na tematy gospodarcze: „cukierki domowe", „potrawy z kasz", „potrawy jarskie w zimie", „torty niepieczone", „potrawy z twarogu", „napoje chłodzące" itp. Następnie członkinie wysłuchały ciekawych referatów na zebraniach miesięcznych lub też na zebraniach Kółka Samokształcenia: dr. Zaroskiego „Wpływy czynników regionalnych na zdrowie", prof. U. P. Stojanowskiego „Zagadnienie antropologiczne w Polsce", mgr. Piaseckiej „Projekt ustawy familijnej w ustawodawstwie polskim", mgr. Radolińskiej „Kapitalizm, socjalizm, komunizm", dr. Frankowskiej „Zofia Nałkowska" itd. Co tydzień odbywały się herbatki dla członkiń i brydże dla członkiń i ich rodzin. W karnawale urządzono 2 większe zabawy karnawałowe i pokaz - konkurs prac kulinarnych członkiń ZPD „Coś dla smakoszy". W okresie Wielkiego Postu odbyły się wspólne rekolekcje prowadzone przez ks. Skazińskiego.

Poza tym członkinie zwiedziły fabrykę perfum Żaka oraz mechaniczną piekarnię „Ceres" i urządziły wspólną wycieczkę do Gniezna, gdzie były nadzwyczaj gościnnie przyjmowane przez Oddział gnieźnieński. Ostatnią większą imprezą była rewia mody.

W czerwcu zakończył się kurs przeszkolenia gospodarczego bezrobotnych dziewcząt, prowadzony własnymi siłami przez Oddział.

W dalszym ciągu Oddział robił starania u władz miejscowych w sprawie badań lekarskich pomocnic domowych. W tym celu powstał Komitet Międzystowarzyszeniowy, w skład którego poza ZPD i Tow. Medycyny Społecznej, inicjatorami projektu, weszły kobiece organizacje społeczne. Rezultatem kilku zebrań był wspólny wniosek złożony w tej sprawie do Ministerstwa Opieki Społecznej.



Z wystawy prac uczenic Szkoły Dokształcającej Krawieckiej w Krakowie.

Oddział w Zakopanem

WP. Zofia Tatarzanka
Szkoła Przemysłowo-Hotelarska.

W okresie od 11. III. do 20. VII. b. r. odbyły się 2 zebrania dyskusyjne. Na pierwszym p. Adamczykowa zdała sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek we Lwowie, przedstawiając zarazem program prac Związku na rok bieżący. Tematem drugiego zebrania były 3 referaty nadesłane przez PKO w Krakowie p. t. „Pani i pomocnice domowe", „Oszczędność jako czynnik ładu i porządku w domu", przedstawiła członk. Nowicka, „Kobieta w Polsce i za granicą" Z. Tatarzanka

W wyczerpującej dyskusji członkinie uznały za konieczne uświadomienie służby o potrzebie oszczędzania i uchwaliły zwrócić się do krakowskiego oddz. PKO o nadesłanie materiałów propagandowych, dokładnych wyjaśnień o książeczkach premiowych i opracowanie przystępnych warunków oszczędzania dla służby pensjonatowej pracującej sezonowo.

W czerwcu przeprowadzono 6-lekcyjowy kurs gotowania potraw jarskich. Członkinie, względnie ich pracownice domowe wpłacały tytułem zwrotu kosztów produktów i przepisywania skryptów po zł 3.—, przybywające tylko na jedną lekcję — po 70 gr. Na powyższy kurs uczęszczało 12—20 osób. Ze względu na porę roku wszystkie potrawy były przygotowane na specjalnie zainstalowanych przez tutejszą elektrownię kuchenkach elektrycznych.

Dn. 19 i 20 lipca organizuje Zarząd 2 lekcje przygotowywania przetworów owocowych, jak dżemów, soków, galaret i win.

Dalszy tok pracy zostanie podjęty po 20 września.

Oddział w Warszawie

ul. Nowy Świat 9.

Wydziały Oddziału warszawskiego z dniem 1 września przystąpiły do pracy.

Wydział pokazów rozpoczął cykl pokazów przetworów jesiennych, które odbywają się co środa w godz. 18—19.

Wydział klubowy wznawia wieczory towarzyskie od dnia 15 września.

Poradnia czynna w poniedziałki, środy i piątki w godz. 12—14.

Sekretariat przyjmuje zapisy na kursy gospodarstwa domowego dla pań i pracownic domowych.

Lekcje robót ręcznych dla członkiń (bezpłatne) rozpoczną się dn. 20 września o godz. 17.30.

Od 1 października w lokalu wzorowni, N. Świat 9, będą się odbywać w każdy piątek o godz. 12 pokazy prac domowych. Wejście dla członkiń bezpłatne, dla gości — wraz ze zwiedzaniem wzorowni — 45 gr.

Prace *w świetlicy Zw. Pań Domu na przedmieściu* Warszawy przy ul. Czerniakowskiej 199 rozpoczęły się cyklem pokazów z dziedziny żywienia (wtorki godz. 18) i pokazami zajęć sezonowych (czwartki godz. 18).

GODNE NASLADOWANIA

Od p. Anny Smoleńskiej, kierowniczki 16 Szkoły Dokszt. w Krakowie, otrzymaliśmy list, który w skróceniu podajemy w nadziei, że zainteresuje Zarządy wszystkich Oddziałów Związku Pań Domu.

Uczenice szkoły dokształcającej krawieckiej, to pracownice od dziecka. Zaledwie ukończą szkołę powszechną, już praktykują u mistrzyń, a wieczorne godziny spędzają na nauce w szkole zawodowej dokształcającej. Pragnąc zbliżyć dziewczęta ze szkoły zawodowej dokształcającej do Związku Pań Domu, nawiązałam z oddziałem ZPD w Krakowie kontakt. Niezwykle serdecznie odniósł się Związek do mojego projektu i odrazu wyznaczył prelegentki na pierwszą świetlicę, która odbyła się dnia 10 marca w 16-ej Szkole Dokształcającej. Pierwsza pogadanka p. Jurowej na temat „Co nam przyjdzie z wiadomości gospodarskich" odbyła się w sali przepełnionej starszymi uczenicami, które z wielkim zainteresowaniem słuchały, a następnie podczas dyskusji same poddały szereg tematów do dalszych referatów. I tak jedna z dziewczat prosiła o referat „O ładnym urządzeniu mieszkania w skromnych warunkach domowych", druga o pogadankę na temat „Jak zachować się w towarzystwie", trzecia „O kwiatach i pielęgnowaniu roślin", inna „Jak się ubrać?". „Co robić, aby ładnie wyglądać?". Członkinie Związku Pań Domu, a przyszło ich cztery do Szkoły, obiecały spełnić życzenia słuchaczek. I rzeczywiście nie tylko nie sprawiły im zawodu, lecz przeszły najśmielsze oczekiwania. Co tydzień w środę o 19.20 zbierała się spora gromadka dziewcząt i to wcale nie z nakazu dyrekcji Szkoły i nauczycielek, lecz z własnej woli, zainteresowana ciekawymi pogadankami. Referat p. Szczepańskiej „O estetyce i higienie mieszkania" wzbudził taki entuzjazm, że grupa starszych dziewcząt napisała do Zw. Pań Domu list z serdecznym podziękowaniem. Oceniając doniosłe znaczenie tej pracy nad podniesieniem kultury wśród młodocianych pracownic Oddział Zw. Pań Domu w Krakowie nie skąpił swego czasu, a nawet na urządzenie pokazu prac i rysunków 16-ej Szkoły Dokształcającej odstąpił sale własnego lokalu.





H. Koryzna

Wskazówki dietetyczne sprzed stu lat

Dietetyka oparta na badaniach naukowych jest gałęzią wiedzy stosunkowo nową. Czym jest praktyczne jej stosowanie dla zdrowia, zbyteczne dowodzić. Właściwa propaganda rozpowszechniła w najszerszych warstwach społeczeństwa zainteresowanie dla tej nauki. O witaminach, wartości odżywczej pokarmów białkowych czy tłuszczów mówi się dziś wszędzie. Oczywiście z różnym zrozumieniem, jednak niekiedy zainteresowanie dietetyką można spotkać w najbardziej nieoczekiwanym środowisku.

Dla czytelniczek „Pani Domu" znających nowoczesne zasady żywienia ciekawe będzie choćby pobieżne zorientowanie się we wskazówkach dietetycznych, jakie stosowali nasi dziadowie. Rzut oka wstecz pozwoli ocenić prawdy niezmienne, zarówno jak postęp dzisiejszy [1]).

Niejedno w przytoczonych poniżej cytatach wyda się nam dziś conajmniej dziwne, przecież trzeba tu brać pod uwagę, iż wiele w obyczajach przez kilka dziesiątków lat zmieniło się zasadniczo. Niektóre jednak z cytowanych wskazówek nie straciły aktualności i w obecnych czasach.

W „Pamiętniku Rolniczo-Technologicznym" z r. 1833 w „Przestrogach względem zachowania zdrowia stosownie do konstytucji, temperamentu, wieku i pory roku" znajdujemy takie uwagi:

„Wychowanie dziewcząt prawie zupełnie odróżnia je od mężczyzn. Mając konstytucję słabszą, drażliwszą, muszą zawsze obawiać się słabości nerwowych. Pożywienie ich wiele jest podobne do pożywienia młodzieży (dzieci). Żadnych pokarmów trudnych do strawienia, mało bodźców, korzeni, kawy, trunków, ale mięsiwa białe, rośliny itp."

„Niewiasta prowadząca życie czynne, której przymioty fizyczne i moralne zbliżają się do tychże przymiotów w mężczyźnie, żyć powinna sposobem przepisanym dla mężczyzny, wyjąwszy ostrożności, jakie wymaga jej stan płci właściwy. Starość prędzej się zaczyna u niewiast, lecz postępy jej są wolniejsze, jak u mężczyzn".

O tym, że dieta ma poważny wpływ na zdrowie, wiedziano w Polsce już dawno:

„Żadne źródło nie jest dla lekarzy tak obfite, jak źródło chorób powstałych ze złego żywienia się".

Według wskazań sprzed stu lat dieta powinna być indywidualna:

„Im mniej traci się sił muszkularnych, tym mniej należy jeść mięsa. Gdyby mieszkańcy miast, oddani zwykle sedentaryi (siedzący tryb życia, przyp. aut.) *przyjęli sposób odżywiania się zgodniejszy z prawami Pytagorasa, nie wątpimy, że zdrowie ich w ogólności byłoby lepsze".*

„Godziny jedzenia, podobnie jak wybór potraw, ich stopień ugotowania i ich zdrowość są przedmiotem nierozwiązanych sporów. Dalecy jesteśmy od uważania za rzecz ważną jeść w oznaczonym czasie, ale zdaje się nam, iż ten winien być stałym i że, zmieniając go często, śniadać, obiadować, wieczerzać nieregularnie i w różnych godzinach, jest to narażać swoje zdrowie".

„Jesteśmy zdania, że trzy uczty na dzień, dwie lekkie a trzecia nieco obfitsza, powinny być dogodne dla wszystkich temperamentów".

„Wiele ludzi zjadają pokarmy bez należytego pożucia. Jest to szkodliwy zwyczaj; dostają się do żołądka pokarmy, które go dużo natężonej pracy kosztują. Przechodzić się przed jedzeniem i we trzy lub cztery godziny po jedzeniu jest bardzo zdrowo".

„Żyjemy jak delikatne rośliny w szklarniach. Nie ruszamy się z naszych pokoi i salonów a potem, kiedy się cała budowa zepsuje, wyschnie, osłabnie, szukamy sposobów poratowania jej".

Co należy jadać?

„Ponieważ ciało ludzkie składa się z włókien, białka, galarety, oleju i kleju, przeto pokarmy, mające w sobie te istoty w stanie najnaturalniejszym, są najłatwiejsze do strawienia i najwłaściwsze do codziennego użytku".

„Zgęść pokarmy, czyli zamknij je w małej ich objętości i wedle części pożywnych, a staną się niestrawnymi: mięso wołowe łatwiejsze jest do trawienia jak galareta. Dlatego systemata kuchenne zgęszczania i przyprawy pokarmów niezawsze są dogodne dla strawności i trzeba do tak przyrządzonych dodawać w czasie pożywania chleb, aby rozprowadzić massę tych istot pożywnych i ułatwić działanie nań żołądkowi".

„Mąka składa się z trzech oddzielnych istot: z mąki właściwej, materyi kleistej i z klajstru, cokolwiek podobnego do kleju zwierzęcego. Chleb pytlowy, którego zamożniejsze klassy ludzi używają, jest bardzo pożywny, ale mniej zdrowy od razowego, w którym materya pożywna nie tak jest zagęszczona. Żołądek potrzebuje dobrze przerobić co się do niego dostanie. Działanie jego jest tym łatwiejsze, im się na większej objętości pokarmów wykonywa. Potrzebuje on wybierać i odrzucać. Utrudnia się jego pracę, gdy ma do czynienia z samemi pożywnemi materyami".

„Smażone mięso musi być koniecznie przeciwnem dla wszystkich żołądków. Mięsiwa duszone są do strawienia najłatwiejsze a oraz zatrzymują najwięcej soków pożywnych. Pieczone w piecach są niestrawne. Można je naganiać a nawet zaniechać dla tych samych względów jak i smażone".

„Orzechy laskowe i włoskie, migdały — skądinąd wielce podobne do roślin mącznych — zawierają bardzo dużo oleju, a przeto szkodliwe są dla żołądka".

---

[1]) Opieramy się tutaj na materiale zawartym w czasopiśmiennictwie polskim w latach 1833 — 1880. Uwzględnione następujące czasopisma: „Pamiętnik Rolniczo-Technologiczny" (1833), „Pamiętnik Domowy" (1846), „Opiekun Domowy" (1865), „Gospodyni Wiejska" (1879) i „Gospodyni Wiejska i Miejska" (1881), „Zdrowie" (1879).

„Rano naczczo owoce zdają się pokarmem wybornym. Mało obciążają żołądek. Zioła i sałaty pożywane surowo wielce są podobne do owoców. Dobrze jest dodawać do nich przyprawę pobudzającą, któraby łagodziła ich surowiznę i ułatwiała działanie soku gastrycznego".

„Mleko uważać można za trzymające środek pomiędzy potrawami mącznemi i istotami zwierzęcemi. Skoro się w żołądku skrzepnie, łatwo już potem idzie jego trawienie. Lecz jeżeli to stężenie mleka odbędzie się przed zażyciem jego na pokarm, jeżeli je zjemy w stanie sera, wtedy trawienie będzie trudne".

W dobie obecnej, kiedy propaganda zwiększenia spożycia mleka rozszerza się coraz bardziej, zabawnie jest czytać następujące uwagi dr. Stichego w „Gospodyni Miejskiej i Wiejskiej", w r. 1881:

Dla dorosłego użycie mleka będzie przyjemne, pokrzepiające tylko wtedy, gdy człowiek ten znajduje się w podobnych warunkach, jak d z i e c k o p r z y p i e r s i: po wyniszczających chorobach ze znacznem wychudzeniem, po uciążliwych marszach na wolnem powietrzu". Tenże autor występuje przeciwko „szkodliwości sztucznego kwaszenia na mleko zsiadłe", co dziś jest procesem powszechnie stosowanym.

Wiele artykułów omawia konieczność urozmaicania jadłospisów.

„Nikt nie byłby w stanie żyć tylko jednym pokarmem. Czyliż nie znajdujemy rozkoszy w odmianach potraw?"

„Pokarmy ludów, żyjących w coraz zmiennej temperaturze nie są koniecznie i nie mogą być zawsze też same".

„Pamiętnik Domowy" z r. 1846 poleca natomiast, aby nie jeść tego, co bardzo smakuje i wzbudza wielki apetyt, bo „to szkodzi najlepszej konstytucji ciała".

Jaka powinna być dieta w różnych porach roku?

Na wiosnę należy jadać mniej, gdyż wówczas „krew zbyteczna krąży z większą mocą". Lato podnieca systemat nerwowy i „wyrabianie się żółci", zatem trzeba jadać wtedy mięso z młodych zwierząt, „miernie" używać owoców, napojów zimnych i chłodzących. W jesieni należy stopniowo przyzwyczajać się do diety mięsnej i napojów „mocniejszych", która to dieta będzie stosowana w zimie.

Osoby słabowite powinny kilka razy na dzień jadać w małych ilościach pożywne pokarmy. Osoby temperamentu „krwistego" powinny wystrzegać się mięsa, a „żółciowego" — potraw korzennych, kwasy natomiast są dla nich wskazane, zaś mleko im szkodzi. (Patrz Pam. Domowy 1846). Osoby nerwowe nie mają jadać pokarmów kleistych i mączastych. *„W miarę podchodzenia pod wiek potrzeba prowadzić życie skromne i regularne. Wszystko powinno być umiarkowane: zatrudnienie, jedzenie, ruch, spoczynek, sen".*

Najszerzej omawia zagadnienie odżywiania się „Gospodyni Miejska i Wiejska" z r. 1881. W ośmiu numerach wspomniany już dr. Stiche daje szereg wskazówek higienicznych i dietetycznych z uwzględnieniem wartości odżywczej różnych produktów i z wyliczeniem proporcjonalnego do tej wartości kosztu. Dla specjalistów w tej dziedzinie i dziś mogą być te artykuły interesujące dla porównania.

„Nasze wzorowe gospodynie, karmiąc nas smacznie, powinny karmić zdrowo, wysilać swój umysł na przyrządzenie tylko odpowiednich pokarmów. Przez to dadzą nam zdrowie i zaoszczędzą kieszeń, zaś pokarmy zdrowe mogą być przyrządzane tylko pod kierunkiem osób obznajmionych z ogólnemi zasadami fizjologii i hygieny".

Wspomniany autor omawia również własności lecznicze roślin i owoców „spożywczych kuchennych", własności lecznicze różnych warzyw jak: kapusty, sałaty, chrzanu pieprzu hiszpańskiego, cebuli, szpinaku, czosnku.

Interesująca jest tablica wartości odżywczej pokarmów przedstawiona w „Gospodyni Wiejskiej" w r. 1879:

100	funtów	chleba	zawiera	materii	pożywnej	funtów	80
"	"	mięsa	"	"	"	"	35
"	"	fasoli	"	"	"	"	92
"	"	bobu	"	"	"	"	93
"	"	soczewicy	"	"	"	"	94
"	"	grochu	"	"	"	"	8
"	"	buraków	"	"	"	"	14
"	"	kartofli	"	"	"	"	25

Pismo „Zdrowie" w r. 1879 drukuje pracę dr. Koeniga i również zamieszcza tabelkę według wartości odżywczej i targowej produktów spożywczych. Kończy artykuł następującą uwagą:

„Jeżeli cyfry powyższe ważne są przedewszystkiem dla gospodarzy większych zakładów (koszar, szpitali, więzień), to nie obce być one powinny i każdej gospodyni. Tym sposobem zrozumie każda, że z pokarmów zwierzęcych na nazwę tanich zasługują tylko: zrazówka, serce i wątroba wolu a także stokfisz i ser, z pokarmów zaś roślinnych tanie są tylko groch i kartofle".

Interesujący jest artykuł w „Gospodyni Wiejskiej" z r. 1879 dotyczący racjonalnego gotowania potraw. Wskazówki te aprobują całkowicie najnowsze kierunki dietetyki.

„Wiele kucharek bezwiednie pogarsza pożywność i strawność przyrządzanych pokarmów jedynie skutkiem niewłaściwego postępowania. Albowiem najczęściej opóźniwszy się z przygotowaniami do przyrządzanego obiadu lub kolacji, chcąc wynagrodzić czas stracony, gotują odrazu przy silnym ogniu. Zbyt silne gotowanie czyni włókna ciągłemi czyli łykowatemi, a jarzyny pozbywa smaku i delikatności — (o witaminach wówczas nie wiedziano)— *kiedy powolne gotowanie nawet twardsze włókna rozmiękcza i czyni je delikatniejszemi. Niektóre osoby sądzą, iż nie służą im pewne pokarmy, nie domyślając się, że przyczyny tego szukać należy w niewłaściwem przyrządzaniu potraw, skutkiem pośpiesznego zgotowania. Nie ulega bowiem wątpliwości, że niektóre, nawet trudnostrawne pokarmy, powodujące wzdęcia, tracą tyle szkodliwe własności po długiem, powolnem i umiejętnem gotowaniu".*

Z wydawnictw

Prawa kobiety w Polsce

Pismo nasze od szeregu lat drukuje artykuły omawiające przepisy prawne, które winna znać lub przynajmniej orientować się w nich kobieta jako kierowniczka gospodarstwa domowego, matka i żona [1]).

Ten cykl artykułów w „Pani Domu" będziemy kontynuowali, tymczasem jednak pragniemy zawiadomić nasze Czytelniczki, że ukazała się broszura wydana przez Zw. Pracy Obyw. Kobiet p. t. *„Kobieta w prawie publicznym i prywatnym. Zbiór przepisów obowiązujących w Polsce"*. Autorkom tej pracy: pp. adw. Grażynie Szmurłowej, Halinie Siemieńskiej i Halinie Alchimowicz należą się słowa uznania, samą książeczkę każda kobieta inteligentna powita z radością. Przepisy prawne zebrane w tej broszurze ułożone są bowiem systematycznie i przejrzyście i zaopatrzone w spis rzeczy, bardzo ułatwiający orientację. Niektóre z przepisów opatrzono krótkimi komentarzami wyjaśniającymi.

Wybrane przepisy dotyczą praw politycznych kobiet w Polsce, ich praw cywilnych i handlowych, majątkowych, ochrony pracy i ubezpieczeń społecznych, a nawet odpowiedzialności w sprawach karnych. Ponieważ ustawodawstwo nasze nie jest jeszcze ujednostajnione na terenie całego kraju, wybrane przepisy uwzględniają kodeksy różnych dzielnic, odpowiadających dawnym zaborom. To też broszura ta ma wartość dla kobiety mieszkającej w każdej okolicy Polski.

Broszura jest do nabycia w Zw. Pracy Obywatelskiej Kobiet — Warszawa, Bracka 13 m. 9, cena zł 0.50.

---

[1]) Cykl artykułów J. Kobosówny: „Moja córka wychodzi za mąż", nr 1, 1935; „Testamenty i formy ich sporządzania", nr 3 i 5, 1935; „Kilka słów o wekslach", nr 12, 1935.

Cykl art. E. Mikulskiego: „O zawieraniu związku małżeńskiego", nr 11, 1934; „Kilka słów o stosunku majątkowym małżonków", nr. 12, 1934; „Pani otwiera przedsiębiorstwo handlowe", nr 2, 1935; „Przechowywanie kwitów i dokumentów", nr 6, 1935.

Art. mag. Wł. Wyrobka: „Wynajmuję mieszkanie na letnisko", nr 10, 1937 i „Czy i o ile odpowiadają rodzice za czyny swoich dzieci", nr 11, 1937.

Art. H. Mamelokowej: „Ochrona prawna produktów żywnościowych i przedmiotów użytku", nr 3, 1934.

Jesienią b. r. ukaże się artykuł p. t. „Kupowanie na raty".

Kalendarz Związku Pań Domu

Związek Pań Domu znając trudności z jakimi borykają się panie domu przy prowadzeniu gospodarstwa domowego i chcąc przyjść z pomocą liczniejszym rzeszom swych członkiń i niečzłonkiń, przystąpił do wydania „Kalendarza Związku Pań Domu dla gospodarstw domowych na rok 1938".

Wydawnictwo obejmując 300 stron będzie zawierało wszelkie działy dotyczące zagadnień związanych z gospodarstwem domowym, a więc: budżetowania, rachunkowości domowej, wnętrza, urządzeń gospodarskich, żywienia, dietetyki i higieny, służby domowej, ubrania, pielęgnacji kwiatów i t. d.

Kalendarz będzie ilustrowany wieloma fotografiami, planami, wykrojami i rysunkami, urozmaicony przepisami. Będzie on jakby podręcznym informatorem, w którym każda z pań znajdzie potrzebne jej rady i wskazówki.

Niska cena, bo tylko zł. 1 niewątpliwie przyczyni się również do jak największego rozpowszechnienia się tego pożytecznego wydawnictwa.

Odplamianie

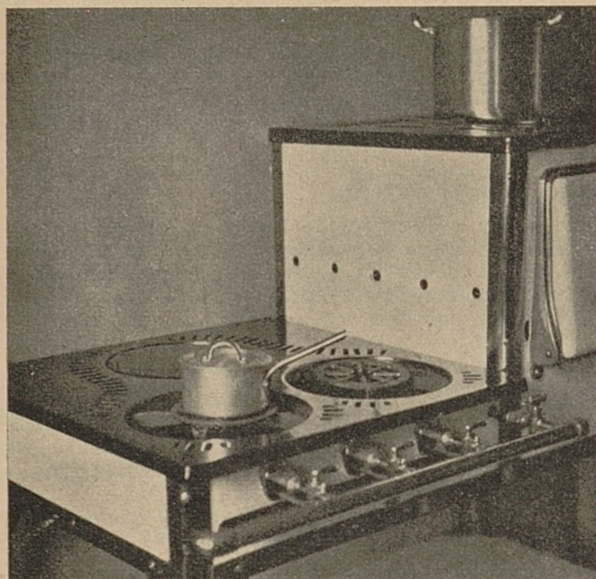
Po powrocie z letnisk, przed schowaniem letniej garderoby na zimę i przed odświeżeniem tej, którą będziemy nosić — należy zaznajomić się ze sposobami czyszczenia ubrań, w szczególności zaś ze sposobami wywabiania plam. Wydana w r. b. przez Instytut Gosp. Dom. książka inż. Wacława Kączkowskiego p. t. „Odplamianie" ułatwi tę czynność każdej gospodyni i zorientuje ją w możliwościach usuwania plam z odzieży sposobem domowym. Dla nauczycielek szkół zawodowych książka ta jest nieodzowna przy metodycznym prowadzeniu lekcyj i ćwiczeń.

Cena zł 2,—, z przes. poczt. zł 2,25. Do nabycia w Instytucie Gosp. Dom., Warszawa, N. Świat 9, konto PKO. nr. 22366.

M. Arcta — Słowniczek ortograficzny i zasady pisowni polskiej, według uchwał Komitetu Ortograficznego Polskiej Akademii Umiejętności z r. 1936, wydanie nowe, poprawione i powiększone. 19.127 wyrazów. Wyd. M. Arcta Warszawa, 1937. Cena w brosz. zł 1.20, w opr. płóc. zł 2.20

Razem czy osobno — M. Arcta, Słowniczek wyrazów pisanych łącznie lub rozdzielnie. Według przepisów Akademii Umiej. z r. 1936 ułożyła Irena Arctowa. 5.422 wyrazy. Wyd. M Arcta, Warszawa, 1937. Cena zl —.90.

Kuchenka gazowa. Racjonalne podstawki na palniki gazowe zabezpieczają małe rondelki od wywrócenia. Model z wzorowni Zw. Pań Domu w Warszawie.



Konserwy i marynaty

Nadchodzi jesień — okres sporządzania wszelkiego rodzaju konserw i marynat. Pamiętajmy o zaopatrzeniu naszej spiżarni w zapasy, które umożliwią nam prowadzenie urozmaiconej i smacznej kuchni.

Nie zapominajmy, że w zimie nasze pokarmy są pozbawione niezbędnych dla naszego organizmu witamin. Konsumowanie owoców w zimie w należytej ilości jest jednak niedostępne w racji wysokich cen, jakie te produkty osiągają w tym czasie na rynku.

Wykorzystajmy więc te miesiące, kiedy owoce są tańsze i zróbmy smaczne marynaty i konserwy. Każde danie, a szczególnie mięsne, będzie nam inaczej smakowało, gdy dodamy doń jako urozmaicenie wykwintne w smaku marynaty, zrobione w domu.

Najważniejszym warunkiem udania się konserw, tzn. ich dobrego przechowania, jest wybieranie najzdrowszych produktów i użycie dobrego octu. Dobry ocet nie powinien wywoływać fermentacji. Temu warunkowi odpowiada ocet z esencji octowej, jest on bowiem produktem zupełnie czystym, nie podlegającym rozkładowi pod działaniem drobnoustrojów. Drugą zaletą tego rodzaju octu jest, że nie traci on nigdy swej mocy. Będąc produktem skoncentrowanym, zajmuje bardzo mało miejsca w spiżarni i pozwala w każdej chwili w razie potrzeby sporządzić dowolną ilość taniego octu o dowolnej mocy.

Chcąc otrzymać ocet mocny do marynat (6,5 — 7%), bierzemy szklankę (¼ litra) esencji octowej 80% na 11 szklanek wody (przegotowanej).

Na takim occie sporządzamy następujące marynaty:

grzyby (borowiki, rydze, pieczarki, gąski itp.).
korniszony
pikle (z ogórków i młodych jarzynek)
szalotki (cebulki)
śliwki
gruszki
wiśnie
melony
dynie
ryby itp.

Pamiętajmy, że smaczne i długotrwałe konserwy i marynaty zachowują swój naturalny wygląd, jeżeli jest zastosowany dobry ocet. Stosując ocet z esencji octowej 80% „GRODZISK", wyrabiany przez Zakłady Chemiczne „Grodzisk", otrzymamy doskonałe i trwałe marynaty.

Przepisy na potrawy i przetwory

Francuskie przepisy na bakłażany

Bakłażany provençale.

4 duże oczyszczone bakłażany przeciąć wzdłuż, wyjąć ziarnka. Miąższ przesiekać, dodać 5 dkg ugotowanych i posiekanych pieczarek, tartej bułki, cebuli i odrobinę czosnku. Dać dwie łyżki oliwy, soli i pieprzu. Farszem tym napełnić wydrążone bakłażany i upiec w średnim piecu, polewając oliwą.

Bakłażany z pomidorami.

Obrane, pokrajane w plastry i osolone bakłażany pozostawić na 12 godzin, po czym odlać płyn. Usmażyć bakłażany na oliwie, włożyć do rondelka, dać warstwę ugotowanej fasoli i warstwę obranych, przekrajanych na pół i oczyszczonych z ziarn pomidorów (8 dkg masła na 3 bakłażany i 3 pomidory), pieprzu i soli. Posypać bułką i wsunąć do pieca na ½ godziny.

Bakłażany z pomidorami (II-i sposób).

Obrane i pokrajane w plasterki bakłażany posolić i pozostawić na godzinę. Obrać równą ilość pomidorów, pokrajać w plastry. Dać na spód ogniotrwałego garnka trochę oliwy, ułożyć pomidory i bakłażany, posolić, popieprzyć, dodać trochę siekanej pietruszki zielonej, nieco czosnku i polać oliwą. Poddusić lekko na płycie, posypać grubo bułeczką i zapiec.

Bakłażany w cieście.

Zrobić ciasto z dwóch żółtek, 6 łyżek mąki, soli, 2 łyżeczek oliwy, odrobiny wody i piany z 2 białek. Maczać w nim cienkie plastry (osączone) bakłażanów obranych i smażyć na rozpalonej oliwie. Wstawić na chwilę do pieca, aby wewnątrz doszły.

Bakłażany po parysku.

Bakłażany przekrajać wzdłuż i po wyjęciu ziarnek przesiekać z równą ilością mięsa gotowanego czy pieczonego drobiu, dodać trochę słoniny, posolić, popieprzyć, dać trochę bułeczki i 2 żółtka. Dobrze wymieszać i włożyć do pieca, polewając rozpuszczoną słoniną.

Bakłażany faszerowane.

Rozcięte wzdłuż bakłażany usmażyć, wyjąć środek, przesiekać z równą ilością uduszonych grzybów, dodać trochę marmolady pomidorowej i ½ ząbka czosnku. Napełnić tym farszem bakłażany, obsypać bułeczką i zapiec. Podawać z sosem pomidorowym.

Klem. Stadnicka.

Kalafiory z jajami

1 kg kalafiorów (4 średniej wielkości)
woda, sól, cukier — pieprz, sól
2 lub 4 jaja — 6 dkg masła
siekana zielona pietruszka — 3 dkg bułki tartej

Kalafiory podzielone na części (ugotują się wtedy równomiernie i prędzej niż w całości) opłukać pod bieżącą wodą, włożyć do wody wrzącej osolonej, ze szczyptą cukru i gotować przez pierwsze 10 minut odkryte, dogotować przykryte.

Ugotowane na twardo jaja i sporo zielonej pietruszki drobno posiekać, osolić, popieprzyć. Masło zrumienić lekko z tartą bułką lub zrumienić tylko bułeczkę z niewielką ilością masła, przestudzić i połączyć z pozostałym surowym masłem.

Odsączone kalafiory ułożyć piramidalnie na okrągłym półmisku, posypać posiekanymi jajami, polać masłem z tartą bułką.

Estetycznie wygląda potrawa, gdy z cząstek kalafiorów ułożyć gwiazdę o czterech promieniach, wsypać pomiędzy nie po łyżce siekanych jaj i polać masłem. Brzegi półmiska ubrać świeżymi gałązkami pietruszki.

H. Lutostańska.

Nerkówka cielęca duszona z jarzynami

(na 4 osoby)

80 dkg nerkówki — 5 dkg cebuli
3 dkg tłuszczu — 10 dkg selerów
10 dkg kapusty włoskiej — 5 dkg pietruszki
10 dkg marchwi — 2 dkg mąki, sól

Mięso opłukać, osuszyć czystym płatkiem. Osolić, zrumienić na tłuszczu ze wszystkich stron. Jarzyny wszystkie oskrobać, opłukać, pokrajać w cienkie paseczki. Do rondla włożyć mięso i jarzyny, wlać 1/2 szklanki wody. Dusić do miękkości uważając, żeby mięso się nie przypaliło. W razie potrzeby dolewać po trochu wody. Dusić pod szczelnym nakryciem. Gdy mięso jest już miękkie, wyjąć je. Mąkę rozmieszać z 1/2 szklanką wody, wlać do jarzyn, osolić, jeszcze zagotować, włożyć mięso i jeszcze razem dusić 10 minut. Wydając mięso pokrajać je w plastry, ułożyć na półmisku, z wierzchu pokryć sosem jarzynowym. Podawać z kładzionymi kluskami.

H. Kulzowa.

Zupa z marchwi

35 dkg marchwi — 1/2 szklanki śmietany lub śmietanki
włoszczyzna — 1 — 2 żółtka
2 dkg masła — 6 dkg ryżu ugotowanego na sypko
2 dkg mąki — koperek

Pokrajaną marchew i włoszczyznę zalać zimną wodą i ugotować do miękkości, przetrzeć przez sito, podprawić rumianą zasmażką i zagotować. Żółtka wymieszać ze śmietanką, wlać do zupy, mieszając i już nie gotować. Do wazy włożyć ugotowany ryż i koperek, zalać gorącą zupą. Zamiast ryżu można podawać ostre grzaneczki zrumienione z ostrym serem.

Kura gotowana w sosie pomidorowym

Kurę ugotować w krótkim rosole, po czym pokrajać na porcje, złożyć w całość na półmisku, obłożyć ryżem ugotowanym na rosole, zalać kurę sosem i odrazu podać.

Sos: 5 dkg masła zasmażyć z pokrajaną cebulą (nie rumienić), wsypać pełną łyżkę mąki, zasmażyć i rozrobić zimnym rosołem, przetrzeć przez sito, dodać parę łyżek marmolady pomidorowej, trochę cukru i zagotować. Po zdjęciu z ognia włożyć kulkę świeżego masła.

J. Czechowska.

Marmolada „brzoskwiniowa" bez brzoskwiń

1 kg jabłek antonówek — 1 kg pomidorów czerwonych
1 kg śliwek węgierek — 1 kg cukru

Jabłka opłukać, podzielić na części nie obierając, zalać 1/8 litra wody, rozgotować, przetrzeć przez sito. Śliwki sparzyć kilkakrotnie wrzącą wodą, obrać ze skórek (skórki zabarwiają marmoladę na ciemny kolor), rozciąć na połowę, wyjąć pestki, zalać 1/8 litra wody, rozgotować, przetrzeć. Pomidory opłukać, podzielić na części, rozgotować bez wody i przetrzeć. Wszystkie trzy przeciery połączyć i gotować, dodając po trochę cukru, aż marmolada stanie się gęsta tak, że po przeciągnięciu łyżką pozostaje bruzda i nie zlewa się. Odpowiedni stopień gęstości marmolady poznajemy również po tym, że spada z łyżki dużymi kawałkami i nie wydziela soku. Gorącą marmoladę złożyć do czysto wymytych, wyparzonych i wysuszonych w piecu gorących słoików lub garnków kamiennych, brzegi słoika starannie obmyć czystą szmatką umoczoną w gorącej przegotowanej wodzie, wstawić do średnio gorącego piecyka i zapiec na powierzchni. Gdy marmolada wystygnie, położyć na powierzchni krążek pergaminu umoczonego w spirytusie i owiązać słoik celofanem lub pergaminem. Używać do chleba, ciast i legumin.

Marmolada z jabłek i dyni

1 kg jabłek — 1/2 kg cukru
1/2 kg dyni

Nieobrane jabłka podzielone na części rozgotować w 1/8 litra wody, przetrzeć. Dynię obrać, oddzielić pestki i środkowy miąższ, zważyć ½ kg, pokrajać, ugotować w małej ilości wody, przetrzeć, połączyć z przecierem z jabłek i wygotować do odpowiedniej gęstości, dodając po trochę cukier. W razie potrzeby dodać soku z cytryny do smaku. Można również dodać otartej skórki cytrynowej lub mielonego cynamonu. Skończyć jak marmoladę brzoskwiniową.

Dynia w occie

1/2 litra octu 5% — kilka goździków
27 dkg cukru — 1 kg dyni
kawałek cynamonu

Dojrzałą, ale twardą dynię obrać, oddzielić miąższ z pestkami i pokrajać karbowanym nożykiem w grubszą równą kostkę na 3 lub 4 cm, lub wydrążyć specjalną łyżeczką kuleczki, włożyć na wrzącą wodę, zagotować, odcedzić, osączyć.

Z octu, cukru i przypraw ugotować syrop, włożyć dynię, zagotować, wylać do porcelanowego naczynia i zostawić do następnego dnia. Na drugi dzień syrop zcedzić, zagotować i zalać gorącym dynię. Trzeciego dnia zagotować dynię razem z octem, próbując czy jest dostatecznie miękka i zależnie od upodobania doprawić cukrem lub octem. Wystudzić w naczyniu, w którym gotowała się, zimną złożyć do słoików szklanych lub garnków kamiennych, owiązać pergaminem. Podawać do ptactwa pieczonego zamiast kompotu lub sałaty owocowej.

S. Witkowska

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.
Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10. półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.
Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.
Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa
7491 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.